

どこに相談したらいいか
わからないとき

■よりそいホットライン
(24時間・年中無休)

つなぐ きこえる
☎ 0120-279-338

<SNS相談案内>

LINE・チャット
による相談



まもろうよこころ SNS

検索

気づく つながる いのちを守る
こころといのち支援係

☎ 03-3880-5432
FAX 03-3880-5602



相談ほっとLINE@東京
～LINE相談～

生きるのがつらいとき

15:00～23:00(受付は22:30まで)

※年中無休

ネット・スマホで困ったとき

15:00～21:00(受付は20:30まで)

※日祝日除く



悩みや困り事のあるとき

ヤング・テレホン・コーナー

(警視庁少年相談係)

☎ 03-3580-4970

(毎日24時間受付)

親を亡くし進学について相談したいとき

(あしなが有英会東京本部)

☎ 03-3221-0888

月～金 9:00～17:00

※特に表記がない限り、原則として
祝日・年末年始を除きます。
令和5年1月発行

なんとなく心や体が不調なとき

江北保健センター ☎ 03-3896-4011

千住保健センター ☎ 03-3888-4278

竹の塚保健センター ☎ 03-3855-5093-4

中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 03-3880-5352

東部保健センター ☎ 03-3606-4171

月～金 8:30～17:00

東京都立精神保健福祉センター ☎ 03-3844-2212

月～金 9:00～17:00

暴力や嫌がらせ、恋人、LGBTに関する悩みのとき

(男女参画プラザ) ☎ 03-3880-5222

■女性相談 予約制

家庭、職場、地域における女性を取り巻く様々な悩みの相談

■男性DV電話相談 予約制

DV被害を受けている男性のための相談

月・火・金 女性:10:00～18:00 (正午～13時を除く)

男性:11:00～15:00

水・木 女性:15:00～20:00 男性:16:00～19:00

■LGBT相談 予約制

性的指向及び性自認に関する様々な悩みの相談

原則第1月 17:00～20:00

原則第3土 14:00～17:00