

なやんだとき、  
こまったとき...  
そっと開けてみてね



一度、見に来てね



東京都

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。



心がモヤモヤする...  
学校に行きたくない...  
いじめで困っている、友だち・家族のことで  
不安がある、進路のなやみなど



教育相談一般・  
東京都いじめ  
相談ホットライン

☎ 0120-53-8288  
24時間対応

24時間子供SOSダイヤル

なやみおう  
☎ 0120-0-78310  
24時間対応

相談ほっとLINE@東京

LINE相談



・生きるのがつらいとき  
・ネット・スマホで困ったとき  
・性被害にあったかもと  
思ったとき など

生きるのがちょっと  
つらいと感じたら...



こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ  
☎ 0570-087478  
毎日昼12時～翌朝5時30分

※秘密は守ります。

令和6年6月発行 印刷番号(6)4  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL 03-5320-4310