

ひとりで苦しまないでください。 どんなことでも、 あなたのことを 話してあげてくださいませんか？

明日がくるのが怖い方
学校や仕事に行くと思っただけで気持ちが暗くなる方
なんとなく気持ちが晴れない方
「話したくても話せない」
「誰かに頼りたいけど、誰を頼ったらいいのか分からない」
「家族や友達には本音が話せない」
「どこにも居場所がない」「誰にも迷惑かけたくない」
「つらい」「消えたい」「死にたい」……こんなことを思ってしまう方

あなたの話を聞いてあげませんか？
電話ができない方・声を出すのが苦手な方、LINEやチャットもあります。
どんなことでも大丈夫です。上手く話せなくても、無言でもいいんです。
話しやすい方法でかまいません。ちょっとだけ勇気を出してみませんか。

こころの悩みやこころの病気などに関する相談窓口

◆◆◆子どもや若年層、保護者の相談◆◆◆

生きるのがつらいと感じたら…LINEで相談

●相談ほっとLINE@東京

消えてしまいたいほどつらい気持ちや悩みを抱えている時の悩み相談

☎午後3時～11時(受け付けは10時30分まで)

利用方法次のいずれかの方法で、友だち登録して利用

①二次元コードを読み取る。

②LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索。



ふだんの生活やおうちのことなど

●子ども家庭支援センター☎(355)3777

0歳～おおむね18歳の子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じます。

☎午前9時～午後6時(日曜日、祝日、年末年始を除く)

備考面接相談は予約制(事前に要電話)

学校・友達・いじめの悩み

●教育センター(電話教育相談「子どもホットライン」)

☎(372)2000

学校での悩みやいじめのことなどの相談

☎午前10時～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●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)

友人関係や学校生活等の相談。保護者からの相談にも応じます。

●24時間子供SOSダイヤル

☎0120(0)78310(24時間対応)

いじめやその他のSOS全般。保護者からの相談にも応じます。

◆◆◆成人の方の相談◆◆◆

こころの病気なのかもしれない…

●東京都南多摩保健所☎(371)7661

こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談

☎午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●東京都立多摩総合精神保健福祉センター☎(371)5560

こころの悩み・病気、思春期・青年期や薬物、アルコールなどの問題に関する相談。☎午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

体と心の健康相談

●多摩市立健康センター☎(376)9139

保健師が、体と心の健康に関する相談に応じます。

☎午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

◆◆◆子ども～成人の相談◆◆◆

いつでも、だれでも利用できるチャット相談

●あなたのいばしょ(24時間対応)

一人で悩んでいる人に寄りそうための、24時間365日対応のチャット相談窓口です。🌐<https://talkme.jp/>



孤独・孤立・自殺対策 講演会

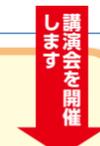
望まない孤独をなくすには ～子ども・若者が抱える問題～



☎9月14日(土)会場 関戸公民館ヴィータホール 定員100人(申し込み先着順) 講師 大空幸星氏(NPO法人あなたのいばしょ理事長) ①1015176 ②9月11日(水)までに、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881へ

◀大空幸星(NPO法人あなたのいばしょ理事長)

申し込みはこちら▶



相談するか迷っている方、まずは心の健康状態をチェックしてみませんか？

パソコンやスマートフォンで、あなたの心の健康状態をチェックすることができます。
もし結果に心配なところがあったら、あなたの思っていることを話してみませんか？
(個人情報を入力する必要はありません)

●こころの体温計



●ココナビ(東京都こころといのちのほっとナビ)

心の健康をチェックするコーナーの他、こころを整えるAIツールのご案内もあります。



🔍 多摩市 こころの体温計 🔍 検索

🔍 ココナビ 🔍 検索

☎福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881

9月は東京都の自殺対策強化月間です