

なんとなく生きる
ことがつらい...

そんなあなたへ。

東京都若者総合相談センター～若ナビα～



人間関係や漠然とした悩み、孤独や不安などに
関する相談ができます。

☎ 03-3267-0808

🌐 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp>

📞【電話相談】

(月～土) 午前11時～午後11時

(受付は午後10時30分まで) ※年末年始を除く

【メール相談・LINE相談】

詳しくはホームページをご確認ください。

こころといのちのほっとライン

～東京都自殺相談ダイヤル～

こころの不調や自殺のサ
インに気づいたときの相
談窓口です。



☎ 0570-087-478

🕒 ① 正午～午前5時30分

【LINE相談】相談ほっとLINE@東京

🕒 ② 午後3時～午後10時30分

就職活動をサポート
してほしい

そんなあなたへ。

東京わかもの
ハローワーク



正社員での就職を目指す方のサポー
トや仕事に関する相談・紹介、求人
検索、就活セミナーの開催を行
っています。

☎ 03-3409-0328

🕒 ① (月～金) 午前10時～午後6時

ネットやスマホの
なやみを相談したい

そんなあなたへ。

こたエール

～東京子どもネット・ケータイヘルプデスク～



ネットいじめや悪口迷惑メー
ルなど、ネットや携帯のトラブ
ルに関する相談ができます。

☎ 0120-178-302

🌐 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

📞【電話】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

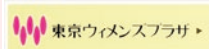
【LINE】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

【MAIL】24時間いつでも受付

DV やデートDV などに
ついて相談したい

そんなあなたへ。

東京ウィメンズプラザ



パートナーからの暴力や、夫婦や
親子の問題、生き方や職場の人間
関係などの相談ができます。

【一般相談】

☎ 03-5467-2455 ☎ 03-5467-1721 (DV専用ダイヤル)

🕒 ① (毎日) 午前9時～午後9時 ※年末年始を除く

【開館・利用時間】

(月～土) 午前9時～午後9時、(日・祝日) 午前9時～午後5時

【休館日】

毎月第3水曜日、7月第3日曜日、年末年始(12月29日～1月3日まで)

♂男性のための相談窓口

☎ 03-3400-5313 ※祝日・年末年始を除く

【電話相談】(月・水・木) 午後5時～午後8時、(土) 午後2時～午後5時

【面接相談】(水・木) 午後7時～午後8時 ※要電話予約