

大丈夫
話を聞くとよ



あなたの大切な人が
困っていたら、声をかけて、
一緒に相談してください。

生きるのがつらいとき

●SNS自殺相談
相談ほっとLINE@東京
15時～23時 年中無休
(受付は22時30分まで)



●東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～ ☎ 0570-087478
12時～翌朝5時30分 年中無休

つらい思いをしている
あなたへ



こんなとき…

自分なんかどうでもいい
だれも分かってくれない…
居場所がない
ずっとやる気がでない

勇気を出して相談してください。

誰にも話せないことを
話せる場所があります。

新しい生活・仕事・仲間になじめない…
家族や大事な人とうまくいかない…
仕事が決まらない…、お金がない…
生きているのがつらい…

あなたが悪いではありません。



こころの体温計



あなたの心の体温は？
スマホ・携帯電話で
ストレスチェック



どこに相談してよいかわからないとき

●よりそいホットライン ☎ 0120-279-338
24時間 年中無休

品川区健康推進部保健予防課
令和6年12月

つらいことがあったとき...
こころが疲れたとき...
ひとりで抱えこまないで、
こころのSOSに耳を傾けてみよう。

誰にも会いたくない
お腹や頭が痛い
消えてしまいたい



食欲がない
イライラする

眠れない

やる気が出ない

学業や仕事がうまくいかない

もし、話せる人がいなくても、
話を聴いてくれるところがあります。

こころと身体の相談

- 品川保健センター ☎03-3474-2904
- 大井保健センター ☎03-3772-2666
- 荏原保健センター ☎03-5487-1311
月～金 8時半～17時

若者のための相談

- 東京都若者総合相談 若ナビα(18歳以上)
☎03-3267-0808
月～土 11時～23時
登録制のメール相談や
来所相談はこちら [東京若ナビ](#)
- 東京都ひきこもりサポートネット
☎0120-529-528
月～金 10時～17時
- 警視庁ヤング・テレホン・コーナー
☎03-3580-4970 24時間

身近な人を自死で亡くされた方へ

- とうきょう自死遺族総合相談窓口
☎03-5357-1536 (年未年始相談可)
月～金 15時～19時 日 13時～17時

ひとりで頑張らないで、悩みを話して
ください。あなたと一緒に考えます。

DV、生き方、人間関係、 セクシャリティなどに関する相談

- 品川区ジェンダー平等推進センター
DV相談 電話・面接 ☎03-5479-4104 (予約制)
毎週金 (第2を除く) 13時～16時
第2金 17時30分～20時30分
カウンセリング相談
電話 ☎03-5479-4105 (予約不要)
第1・2・5木 10時～15時30分
第3木 10時～19時30分
面接 ☎03-5479-4104 (予約制)
第4木 13時～16時
こころのカウンセリングSNS相談★
(LINEの友だち追加から)
毎週月・水
15時～19時30分



- にじいろ相談 (LGBTQ専門相談)★
第2・4土
面接 ☎03-5479-4104 (予約制)
10時～11時
電話 ☎03-5479-4105 (予約不要)
11時～11時45分 13時30分～16時
※令和7年4月以降の相談日時については、
お問い合わせください。

- Tokyo LGBT相談専門電話相談
☎050-3647-1448
毎週火・金 18時～22時

借金やローンの相談

- 東京都消費生活総合センター
☎03-3235-1155 月～土 9時～17時
- 品川区消費者センター ☎03-6421-6137
月～金 9時～16時
{ TEL相談のみ 土 12時30分～16時 }
第4火 16時～19時

労働問題の相談

- 東京都ろうどう110番 ☎0570-00-6110
月～金 9時～20時 土 9時～17時
- 東京都LINE電話労働相談
(LINEの友だち追加から)
月～金 9時～20時



求職活動の相談

- 東京しごとセンター総合相談窓口
☎03-5211-1571 月～金 9時～20時
(土 9時～17時)
- 地域産業振興課 ☎03-5498-6351
月～金 9時～17時

★は祝日も相談可能