



発行 東京都多摩小平保健所  
(作成: 学校保健と地域保健との連携会議分科会)  
平成 25 年 2 月発行 (25) 6 号  
平成 25 年 9 月第 2 刷

気軽に  
相談してみよう



発行 東京都多摩小平保健所

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

東京都自殺相談ダイヤル

★ ころといのちのほっとライン

**0570-087478**

年中無休/午後12:00～翌朝5:30

学校や家のこと、だれにも相談できずこまっているとき

★ 子どもの人権110番(東京法務局)

**0120-007-110 (無料)**

平日/午前8:30～午後5:15

メール・LINEによる相談できます。

「子ども人権110番」で検索してください。

いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき

★ 東京都いじめ相談ホットライン

**0120-53-8288 (無料)**

24時間受付

警察もなやみを聞いてくれる

★ ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室)

**03-5380-4970**

24時間受付

(令和5年3月現在)