



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

★こころといのちのほっとライン

0570-087478

年中無休/午後2:00～翌朝6:00(受付5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき

★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

(メール相談) 法務省インターネット人権相談窓口

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



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

03-5331-8288

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)

03-3580-4970

平日/午前8:30～午後8:00、土・日・祝/午前8:30～午後5:00