

東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ここナビは困りごとや悩み、お住まいの地域に応じた相談窓口等を検索できるホームページです。

匿名での相談や、メールやチャットで相談できる窓口もあります。

ここナビ 東京都



その他、こころの健康状態についてのセルフチェックや、チャット形式でモヤモヤとした気持ちを整理し、こころを整える手助けを行う AIツール「こころコンディショナー」も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

東京都の自殺相談窓口

東京都自殺相談ダイヤル (12時～翌5時30分/年中無休 ☎0570-087478)

LINE相談 (15時～22時30分/年中無休)

ころといのちの相談・支援 東京ネットワーク機関

東京都の相談窓口全般を紹介しているサイトです



こころの健康相談統一ダイヤル

(受付時間は都道府県によって異なります。 ☎ 0570-064-556)



法テラス・サポートダイヤル

(平日9時～21時、土曜日9時～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付)



金融サービス利用者相談室

(平日10時～17時 ☎ 0570-016811)



子供のSOSの相談窓口

(受付時間は、実施団体によって異なります。)



厚生労働省SNS相談

(受付時間は、実施団体によって異なります。)



厚生労働省支援情報検索サイト

悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。



…検索



…電話



…LINE等



…メール



…FAX



…郵便

発行 2025年7月

編集 町田市

編集 町田市保健所健康推進課健康推進係 町田市森野2-2-22 Tel.042-724-4236

この冊子は、17,000部作成し、1部あたりの単価は27円です(職員人件費を含みます。27円のうち、市負担は15円で12円を東京都補助金で賄っています。)