

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。



こ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。



こころといのちのほっとライン（12時～翌5時30分/年中無休 ☎0570-087478）

相談ほっとLINE@東京（15時～22時30分 / 年中無休）



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。



発行 2024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16円で11円を東京都補助金で賄っています。）