

みたかし かていしえん
三鷹市子ども家庭支援センターりぼん

TEL.0422-40-5925
受付 / 月～金 8:30～17:00

みたかしりつとしょかん
三鷹市立図書館

<https://www.library.mitaka.tokyo.jp/>

三鷹図書館(本館)
TEL.0422-43-9151
東部図書

TEL.0422-49-3851
西部図書館

TEL.0422-33-1311
三鷹駅前図書館

TEL.0422-71-0035
南部図書館みんなみ

TEL.0422-76-5571

きみの気持ちかな
少し楽になる本に
出会いといいな



ひとりぼっちじゃ
ないよ



Poki®

©2021 スタジオジブリ

令和4年6月発行
三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)
TEL.0422-24-8207

あ
け
て
み
て

な
や
ま
な
い
で

ひ
と
り
ぼ
っ
ち
で



ひとりぼっちで心が疲れていないかな。

なんとなく学校に行きたくない。

なんとなく友達や家族とうまくいかない。

自分のことをわかってくれる人がいない。

誰にもこんな気持ちを話せない。

ひとりぼっちで悩まないで

あけてみて



チャイルドライン

18歳までの子どもせんよう
TEL.0120-99-7777
受付 / 16:00～21:00
お休み / 年末年始
www.childline.or.jp
チャット相談あります。



ヤング・テレホン・コーナー

警視庁少年相談係
TEL.03-3580-4970
受付 / 24時間 年中無休

東京都若者総合相談センター「若ナビα」(若者とその保護者等)
電話相談 / TEL:03-3267-0808

月～土・祝 11:00～23:00

その他、メール・LINE・面接での相談を実施しております。
詳しくは「若ナビα」で検索



じどうそうだん
児童相談センター よいこに電話相談

TEL.03-3366-4152
受付 / 月～金 9:00～21:00
土・日・祝日 9:00～17:00
お休み / 12月29日～1月3日

とうきょうこども
東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待などの相談を受けています。
TEL.0120-874-374
受付 / 月～金 9:00～21:00
土・日・祝日 9:00～17:00
お休み / 年末年始

そうだん
Tokyo LGBT相談

東京都性自認及び性的指向に関する
専門相談
電話相談 TEL:050-3647-1448
受付 / 火・金18:00～22:00
お休み / 祝日・年末年始

LINE相談

公式アカウント名 LGBT相談@東京
受付 / 月・水・木17:00～22:00(受付
は21:30まで)
お休み / 祝日・年末年始

変更場合があります。
詳しくはHPをご覧ください。

電話相談HP



LINE相談



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～

生きるのがつらいとき、
ネット・スマホで困ったとき
友だち関係やいじめ・進路など、
様々な不安や悩みがあるとき

電話相談 ナビダイヤル はなしてなやみ
TEL.0570-087478

受付 / 12:00～翌朝 5:30
年中無休

LINE相談 公式アカウント名
相談ほっとLINE@東京



匿名で
相談できます。