

みたかし こ かていしえん
三鷹市子ども家庭支援センターりぼん

おこ
怒られてつらかったり
かぞく
家族のことで困ったら相談してね。

☎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

三鷹図書館(本館)
☎0422-43-9151

東部図書館
☎0422-49-3851

西部図書館
☎0422-33-1311

三鷹駅前図書館
☎0422-71-0035

南部図書館みんなみ
☎0422-76-5571



三鷹図書館
ホームページ

少
き
み
の
気
持
ち
が
ね
に
会
え
る
と
い
い
本
が

ひとりぼっちじゃないよ



令和5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)

☎0422-24-8207

あけてみて
なやまないで
ひとりぼっちで



こころ つか
ひとりぼっちで心が疲れていないかな。
がっこう い
なんとなく学校に行きたくない。
ともだち かぞく
なんとなく友達や家族とうまくいかない。
じぶん ひと
自分のことをわかってくれる人がいない。
だれ きも はな
誰にもこんな気持ちを話せない。
ひとりぼっちで なや
なやまないで 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

☎0120-99-7777

(受付) 毎日16:00~21:00

(休) 年末年始

チャット相談あります。



ヤング・テレホン・コーナー

警視庁少年相談課

☎03-3580-4970

(受付) 24時間

(休) 年中無休



じどうそうだん でんわそうだん
児童相談センターよいこに電話相談

☎03-3366-4152

(受付) 月~金 9:00~21:00

(土日祝) 9:00~17:00

(休) 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

☎0120-874-374

(受付) 月~金 9:00~21:00

(土日祝) 9:00~17:00

(休) 年末年始



とうきょうとわかものそうごうそうだん
東京都若者総合相談センター
「若ナビα」(若者とそのご家族等)

詳しくは「若ナビα」で検索

電話相談 メール相談 LINE相談 面接相談

☎03-3267-0808

(受付) 月~土祝

11:00~23:00



変更の場合があります
詳しくはHPをご覧ください



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

☎050-3647-1448

(受付) 火~金 18:00~22:00

(休) 祝日・年末年始



LINE相談

LGBT相談@東京

(受付) 月水木 17:00~22:00

(受付は21:30まで)

(休) 祝日・年末年始



とうきょうとじさつそうだん
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~

電話相談

ナビダイヤル

はなしてなやみ

☎0570-087478

受付 12:00~翌朝5:30
年中無休

じさつそうだん
~SNS自殺相談~

LINE相談

そうだん とうきょう
相談ほっとLINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら・・・」

受付 15:00~22:30
年中無休



匿名で
相談できます