

【学外の相談機関リスト】

電話・メール・チャットなどで相談が可能です。多言語対応の相談先もあります(*をつけています)。
2026年5月時点の情報です。リンク先など変更・更新される場合がありますのであらかじめご了承ください。

誰でも相談できる

◆いのちのほっとステーション https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php

ひとりで抱え込んでいませんか。

「死にたいほどつらい」「消えてしまいたい」そんな「あなたのための」相談センターです

LINE 相談 : [Lin.ee/fcJat38](https://lin.ee/fcJat38) 月曜はメタバース対応可

<https://page.line.me/415agviw?openQrModal=true>

電話 : 毎月第2～4月曜日 19時～22時 (受付 21:30 まで)

チャット : 受付時間: 毎週月金 19 時～22 時(受付 21:30 まで)

毎月第2/第4土曜 27時～30時(受付 29:30 まで)

◆いのちの電話 <https://inochinodenwa.org/>

フリーダイヤル: 0120-783-556(16時～21時)

有料の電話相談

東京いのちの電話 : 03-3264-4343(24時間)

* 東京英語いのちの電話: 03-5774-0992(9:00～23:00 土曜日曜夜間も対応 English only)

茨城いのちの電話 : 029-855-1000(24時間)

埼玉いのちの電話 : 048-645-4343(24時間)

千葉いのちの電話 : 043-227-3900(24時間)

横浜いのちの電話 : 045-335-4343(24時間)

* Spanish : 0120-66-2477

* Portuguese : 0120-66-2488

(水10:00～21:00 金19:00～21:00 土12:00～21:00)

◆こころほっとチャット <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

LINE、Facebook、WEBチャットで悩みを相談できます

毎日 7:00～23:50(受付は23:00まで)

◆こころの健康相談統一ダイヤル

全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます

0570-064-556 月曜日～金曜日 18時30分～22時30分(22時まで受付)

東京都在住のみ、メールは多言語対応

◆若ナビα <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/about/>

電話相談(日本語) : 03-3267-0808(月曜～土曜 11時～23時)

LINE相談 [相談ほっとLINE@東京](#) | [LINE 公式アカウント](#)

メール相談(日本語以外も対応)

- * 英語 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/english/>
- * 中国語 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/chinese/>
- * 韓国 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/korean/>

※利用対象者:東京都内に在住、在学、在勤のおおむね18歳～39歳の若者とその家族

パートナーからの暴力やデートDV相談、多言語対応

◆DV相談プラス <https://soudanplus.jp/>

*電話 :0120-279-889 (24時間対応)

*チャット :<https://form.soudanplus.jp/ja> (12:00～22:00)



性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

◆「はやくワンストップ」全国共通短縮番号 #8891

発信場所から最寄りのワンストップ支援センターにつながります

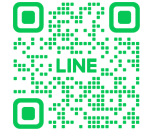
若い女性専用の相談窓口

◆特定非営利活動法人 **BOND** プロジェクト <https://bondproject.jp/privacy.html>

LINE: <https://page.line.me/ahl0608p?openQrModal=true>

(月・水・金・土・日 14時～22時(相談受付21:30まで)

電話: 080-9501-5220 (月・木曜 16時～19時)



依存症相談(アルコール・薬物・ネット・ゲーム・ギャンブル等)

◆とうきょう依存症ポータルサイト [とうきょう依存症ポータルサイト](#)

◆NPO法人アスク <https://www.ask.or.jp/>

アルコール・薬物・ゲーム・ギャンブルの相談先一覧が掲載されています