

# 「こころのLINE相談」受付を開始します

都は、これまで都立（総合）精神保健福祉センターにおける「精神保健福祉相談」や「夜間こころの電話相談」を開設し、依存症や思春期などさまざまなこころのお悩みに対応してきました。

この度、若年層をはじめとした悩みを抱える方がより一層相談しやすい環境を整えるため、「こころのLINE相談（精神保健福祉相談）」を開始します。

## 1 受付開始日時

令和7年4月1日（火曜日）午後5時

## 2 実施日時

毎日午後5時から午後10時まで（受付は午後9時30分まで）

## 3 対象者

都内在住・在勤・在学の本人及び家族等

## 4 相談内容

精神疾患や障害に関するさまざまなこころの悩みに専門の相談員がLINEで対応します。

（相談内容の例）

- ・アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の相談
- ・思春期、青年期相談 など

## 5 利用方法

ご利用の際は、友達登録が必要になります。以下のQRコードを読み取って、「相談ほっとLINE@東京」を登録してください。

本アカウントでは、「ネット・スマホで困ったら…」、「生きるのがつらいと感じたら…」、「話してみよう子供専用」、「若者総合相談」、「性被害相談窓口」にも相談いただけます。精神保健福祉相談を利用する場合は、「こころのLINE相談（精神保健福祉相談）」をタップしてください。ご自身の相談したいことに応じてそれぞれの窓口をご利用ください。

※ 混雑時や受付時間外など、すぐに対応できない場合は、自動応答にてご案内します。



## その他の相談窓口

### ○ 精神保健福祉相談

こころの悩み、精神疾患や障害に関するさまざまなご相談をお受けします。  
まず、電話でご相談ください。電話でお話を伺い、必要な場合は面接相談を実施します。

<相談受付>

- ・千代田区・中央区・文京区・台東区・墨田区・江東区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・足立区・葛飾区・江戸川区・島しょ地域にお住まいの方

#### 【東京都立精神保健福祉センター】

電話 03-3844-2212

月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで（年末年始、祝休日を除く）

※ 詳細は以下の福祉局ホームページを参照ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/sitaya/seishin>



- ・港区・新宿区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区・練馬区にお住まいの方

#### 【東京都立中部総合精神保健福祉センター】

電話 03-3302-7711

月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで（年末年始、祝休日を除く）

※ 詳細は以下の福祉局ホームページを参照ください。

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou/seishin\\_soudan](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou/seishin_soudan)



- ・多摩地域にお住まいの方

#### 【東京都立多摩総合精神保健福祉センター】

電話 042-371-5560

月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで（年末年始、祝休日を除く）

※ 詳細は以下の福祉局ホームページを参照ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/tamasou/soudan>



### ○ 夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時は気軽にご利用ください。

<相談受付>

電話 03-5155-5028

毎日午後5時から午後10時まで（受付は午後9時30分まで）

※ 詳細は以下の福祉局ホームページを参照ください。

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro\\_tel/](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro_tel/)



問合せ先

福祉局障害者施策推進部精神保健医療課

電話 03-5320-4461