

辛いのは、明日や明後日ではなく、今だから。

相談をしたいとき、辛いときは、  
明日や明後日ではなく、今ですよ？

今、一番辛いときに、つながる。

話しているうちに、こころがほっとする。

より多くの方にそんな気持ちを感じてもらうため、  
無料での電話相談を行っております。  
どんなことでも、お気軽にご利用ください。

東京メンタルヘルス・スクエア認定カウンセラーが  
温かく、あなたのこころに寄り添います。

NPO法人  
東京メンタルヘルス・スクエア  
無料電話相談

こころの  
ほっとライン

03-5928-5027  
12時～17時

電話代は利用者負担となります。

ご予約は不要。

匿名・無料・どなたでも

電話相談できます。(1日2回、1回20分まで)

※ 医療機関ではないため、診断・治療・処方といった  
医療行為はいたしません。

お問い合わせは

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3F

TEL: 03-5928-5027 E-mail: info@npo-tms.com

営業時間: 月曜～日曜 12:00～17:00

定休日: 祝祭日・年末年始

<http://www.npo-tms.com/>