

# 自殺防止！ 東京キャンペーン（拡大版）

【こころといのちのほっとライン】

0570-087478

（はなしてなやみ）

【相談ほっとLINE@東京】内

「『生きるのがつらいと感じたら…』窓口」



いのち 支える

話してみよう  
糸口見つかるから

はなしてなやみ  
**0570-087478**

こころといのちのほっとライン | 毎日午後2時～午前5時30分

**相談ほっとLINE@東京** LINEでも相談受付中

誰にも言えない悩みや気持ちを  
専門の相談員がお受けします。  
ご相談の内容に応じて  
支援機関におつなぎします。

秘密厳守

AIチャットボット“こころコンディショナー”による  
ストレスケア支援を試行中！

いのち支える東京

# 自殺防止！ 東京キャンペーン（拡大版）

【今日からあなたもゲートキーパー】

○悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、  
必要な支援につなげ、見守る人。

○資格は必要ありません。

いのち 支える 東京都

声 気付いたら  
をかけるその勇気

つらい悩みを抱えていると、相談するのも大変。  
そんな時、あなたの声かけが支援につながります。

ゲートキーパーとは、自殺につながるような悩みを抱える人に声をかけ、話を聴き、支援につなげる人。  
資格はありません。

今日からあなたも  
ゲートキーパー

詳細は…  
こナビ 東京都

生きるのがつらいと感じたときの相談窓口  
TEL.0570-087478  
毎日午後2時から午前5時30分まで

相談はって LINE@東京

いのち支える東京