



いのち  
支える

生まれているのがつらいときなど、相談できる窓口がありませんか？

ひとりで  
悩んでいませんか？



# 話してみよう

## 糸口見つかるから

相談窓口の検索はこちらから ▶▶▶

ここナビ 東京都

検索



# 特別相談 関係機関と連携して、相談受付時間の延長などを行います。

相談無料

窓口名称・実施機関	電話番号	特別相談期間	【参考】通常相談
(全国)フリーダイヤル特別相談 (東京)	0120-58-9090 03-5286-9090	3月1日[水]～6日[月] 20時～ 7日[火]17時～ いずれも翌2時30分まで	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし[月]22時30分～ [火]17時～
NPO国際ビフレンダース 東京自殺防止センター			
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・ 日曜日及び祝日 各日12時～20時	03-3842-5311 毎週火、水、金、土 各日12時～20時
NPO有終支援いのちの山彦電話			
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	3月10日[金]8時～ 11日[土]8時 3月1日[水]～31日[金] 各日16時～21時	03-3264-4343 毎日24時間 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
(一社)日本いのちの電話連盟			
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～	0570-087478	3月27日[月]～31日[金] 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時30分
東京都(NPOメンタルケア協議会)			
自死遺族傾聴電話	03-3796-5453	3月7日[火]～10日[金] 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週[火]・[木]・[土] 各日12時～16時
NPOグリーンケア・サポートプラザ			
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	3月6日[月]～8日[水] 各日10時～20時	03-3261-4350 毎週[木]10時～20時 毎週[日]10時～18時
NPO全国自死遺族総合支援センター			

- ・この他、東京都消費生活総合センターにて「多重債務110番(☎03-3235-1155)」を3月6日[月]・7日[火]（各日9時から17時まで）に実施予定です。
  - ・新型コロナウイルス感染症の影響により休止・時間変更等している場合があります。
  - ・相談は無料です。なお、別途通話料がかかります。
- ※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

## こころといのちの講演会

### 「健やかな思春期をおくるために —こころの発達と子育てのコツ—

参加無料

WEB開催

日 時 | 令和5年3月16日（木）14時～15時30分

実施方法 | 無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて開催

対 象 | 都内在住、在勤または在学の方

講 師 | <sup>せきや ひでこ</sup> 関谷 秀子氏（精神科医／法政大学現代福祉学部教授）

申込方法等の詳細は、別途ホームページでお知らせします。➡



自殺対策強化月間の取組「自殺防止！東京キャンペーン」  
について、ホームページに掲載しています。➡



東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310 登録番号(4)357

3月は東京都自殺対策強化月間です。特別相談や講演会を実施します。