

# こころの悩みや生活のことなどで お困りの方はご相談ください！

9月は東京都の自殺対策強化月間です。東京都では、さまざまな関係機関と協力して「特別相談」を実施します。

## 電話相談

	9/3 (月)	9/4 (火)	9/5 (水)	9/6 (木)	9/7 (金)	9/8 (土)	9/9 (日)	9/10 (月)
こころの悩み相談	<b>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 (5日間とも24時間)</b>					<b>54時間特別相談 (NPO法人東京 自殺防止センター) 0120-58-9090 (8日0時~10日6時)</b>		<b>いのちの電話 0120- 738-556 (8時~翌朝8時)</b>
自死遺族相談	<b>NPO法人全国自死遺族 総合支援センター 03-5988-7778 (10時~22時)</b>			<b>NPO法人グリーンケア・ サポートプラザ 03-3796-5453 (10時~22時)</b>				
その他	<b>多重債務110番 (消費生活総合センター) 03-3235-1155 (9時~16時)</b>		<b>東京都ろうどう110番 (労働相談情報センター) 0570-00-6110 (9時30分~17時)</b>					

## 東京都こころといのちの総合相談会（対面相談）

～こころ・法律・仕事の悩みの相談に応じます～

9月24日（月）…新宿スバルビル会議室（新宿駅西口直結）

9月28日（金）…アレアホール（立川駅南口直結/「アレア2」6F）

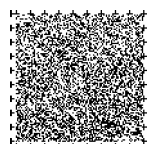
＊両日とも16時～20時（受付は19時まで）

※相談料は無料です。事前予約は不要です。

※お問い合わせは、03-3261-4934（東京都こころといのちの総合相談会事務局【NPO法人ライフリンク】） 平日10:00~20:00

上記以外でも様々な機関で相談を受けています。詳しくは裏面をご覧ください。

東京都福祉保健局  
保健政策部保健政策課  
電話 03-5320-4310





# 主な相談窓口



こころの悩み相談

相談窓口名称	電話番号	受付時間
いのちの電話	03-3264-4343	24時間（年中無休）
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時（年中無休） 〔毎月第3（金）、翌日（土）は24時間〕
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～翌朝6時（年中無休） 〔火曜日は17時～翌朝6時〕
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時半（年中無休）
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 はなしてなやみ	14時～翌朝5時半（年中無休）

遺族支援

全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	11時～19時（毎週木）
グリーフケア・サポートプラザ	03-3796-5453	10時～18時（火、木、土）

消費生活・多重債務

東京都生活再生相談窓口	03-5565-1195	9時30分～18時（月～金） 〔土日祝、12/29～1/3は休み〕
TOKYOチャレンジネット （※1）	0120-874-225	10時～17時（月、水、金、土） 10時～20時（火、木） 〔日祝、12/29～1/3は休み〕

子供・青少年

東京都若者総合相談 （・3・） / 若ナビ （※2）	03-3267-0808	11時～20時（月～土） 〔日、12/29～1/3は休み〕
東京都いじめ相談ホットライン	03-5800-8288 （平成24年度末に番号変更予定）	24時間（年中無休）
東京都ひきこもりサポートネット	03-5978-2043	10時～17時（月～金） 〔土日祝、12/29～1/3は休み〕

- ※ 1 住居を失い、インターネットカフェや漫画喫茶等で寝泊りしながら就労している方や離職者の方に対する生活、住宅、就労、介護資格取得等の窓口
- ※ 2 18歳以上の若者からのさまざまな悩みや不安への継続的な相談

各精神保健福祉センターや保健所で心の悩みや病気に関する相談を受け付けています。また、お住まいの区市町村の精神保健相談窓口でも受け付けています。

