



いのち  
支える

お悩みのことがつらいときなど、相談できる窓口が必ずあります

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



窓口名称	実施機関	特別相談	【参考】通常相談
フリーダイヤル特別相談	特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	0120-58-9090 03-5286-9090 8月20日[日]～9月5日[火] 20時～翌2時30分 ただし[月]22時30分～ [火]17時～	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし[月]22時30分～ [火]17時～
有終支援いのちの山彦 電話—傾聴電話—	特定非営利活動法人 有終支援いのちの山彦 電話	03-3842-5311 9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
(全国)自殺予防いのちの 電話 (東京)東京いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 社会福祉法人 いのちの電話	0120-783-556 9月10日[日]8時～翌8時 9月1日[金]～30日[土] 各日16時～21時 03-3264-4343 毎日24時間	0120-783-556 毎月10日8時～翌8時 毎日16時～21時 03-3264-4343 毎日24時間
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～	東京都 (特定非営利活動法人 メンタルケア協議会)	0570-087478 9月10日[日]～14日[木] 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時30分
自死遺族傾聴電話	特定非営利活動法人 グリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453 9月5日[火]～8日[金] 各日11時～16時	03-3796-5453 毎週[火]・[木]・[土] 各日11時～16時
自死遺族相談ダイヤル	特定非営利活動法人 全国自死遺族総合支援 センター	03-3261-4350 9月11日[月]～13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

- ・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9月4日[月]・5日[火]（各日9時から17時まで）に実施予定です。
- ・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

参加無料

WEB開催

## 「今考えるべき大学生のメンタルヘルス～コロナ禍を経た今とこれから～」

日 時 | 令和5年9月26日（火）14時～16時

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 | 石井 映美 氏（<sup>いしい</sup>早稲田大学教授／<sup>てるみ</sup>同大学保健センター 精神科医）

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。→

