

聴かせて、 こころの声を。



このまちで
生きるみなさんへ

毎日いろいろなことがありますよね。

学校、仕事、家庭、恋愛、健康。

みんな何気なく毎日を過ごしている

ように見えるけれど、本当は悩みや
孤独感を抱えているのかも。

つらい気持ちを一人で抱えこまないで、
相談してみませんか？



自殺防止！東京キャンペーン
～9月は東京都自殺対策強化月間です！～

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

14時～翌朝5時30分・年中無休

※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。



東京都福祉保健局



9月 特別相談・イベントスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
<p>悩みがあったら 気軽に相談して くださいね!</p>  <p>イラスト 細川貂々</p>					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
<p>☎多重債務 110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 3日～4日・各日9時～17時</p>					<p>こころと いのちの 講演会</p>		
10	11	12	13	14	15	16	
<p>☎自殺予防のいのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟) 0120-783-556 10日8時～11日8時</p>		<p>☎自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーンケア・サポートプラザ) 03-3796-5453 11日～14日・各日10時～22時</p>					
17	18	19	20	21	22	23	
<p>☎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～ (NPO法人メンタルケア協議会) 0570-087478<17日～21日・各日24時間> ※携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。</p>					<p>☎自死遺族相談ダイヤル (自死遺族のための電話相談) (NPO法人全国自死遺族総合支援センター) 03-3261-4350 22日～24日・各日11時～19時</p>		
24	25	26	27	28	29	30	
<p>☎自死遺族 相談 ダイヤル</p>							

【9月全日】
☎有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 -
(NPO法人有終支援いのちの山彦電話)
03-3842-5311
1日～30日・12時～20時 (金曜日は22時まで)

【予約制・来所相談】「心の健康相談」
～職場における心の悩みに関する相談～
(東京都労働相談情報センター)
※都内6か所の事務所で実施しています。
詳細はHPをご覧ください。



参加者募集!

こころといのちの講演会「若者の自殺予防とSNS」

〈日時〉平成30年9月7日(金) 14時～17時 (13時半開場)

〈場所〉東京都庁 都議会議事堂 1階都民ホール

〈対象〉都内在住・在学・在勤の方

〈内容〉

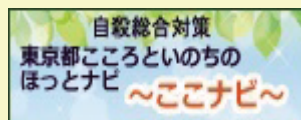
第1部 講演「若者の自殺対策を考える」
東京工科大学教授 五十嵐千代氏

第2部 シンポジウム
「SNSで若者の命を救いたい」

〈申込期限〉平成30年8月31日(金) 17時



※詳細は、
ホームページを
ご覧ください。



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
TEL : 03-5320-4310