

ひとりで悩んでいるあなたへ

あなたの悩みを受けとめます。
つらい気持ちをひとりで
抱え込まないで、
相談してみませんか。

しにたい・消えてしまいたい
ほどつらいとき
友人や家族が心配なとき

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～

14時～翌朝5時30分（年中無休）

0570-
087478

はなしてなやみ

相談無料

*別途通話料が
かかります。

▼LINE相談 も受け付けています！

アカウント名

相談ほっとLINE@東京

受付時間 17時～21時30分
9月は15時から受け付けます！

QRコードからも友だち登録できます。➡



9月は東京都自殺対策強化月間です



～9月特別相談スケジュール～

各相談機関と連携し、受付時間の延長や24時間対応等を行います。

土	日	月	火	水	木	金
8/31	9/1	2	3	4	5	6
☎フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター) 0120-58-9090 8月31日0時～9月2日5時30分		☎多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 2日～3日 各日9時～17時				
7	8	9	10	11	12	13
			☎自殺予防いのちの電話 (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			
14	15	16	17	18	19	20
☎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 14日～16日・各日11時～19時			☎自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ) 03-3796-5453 17日～20日・各日10時～22時			
21	22	23	24	25	26	27
☎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 <21日～25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。						
28	29	30				

【9月全日】
☎有終支援いのちの山彦電話ー傾聴電話ー
 (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、ホームページを御覧ください。➡



～参加してみませんか～

こころといのちの講演会「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」

〈日時〉令和元年9月2日(月曜日)13時30分から17時まで (※13時開場)

〈対象〉都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民

〈場所〉港区みなと保健所8階 大会議室(東京都港区三田1-4-10)

〈内容〉

第1部 基調講演「死から生といのちを考える～生まれてきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア～」

高宮 有介 氏(昭和大学医学部 医学教育学講座 教授)

第2部 ワールドカフェ「幸せですか?ワールドカフェで命について考えよう」

明治学院大学経済学部 岩尾 俊兵先生・ゼミ生と参加者の皆様一体となって考えます。



高宮 有介 氏



岩尾 俊兵 氏

〈申込期限〉令和元年8月26日(月曜日)まで



← 詳細は、福祉保健局ホームページを御覧ください。



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