

話してみよう 糸口見つかるから

はなしてなやみ

0570-087478

こころといのちのほっとライン | 毎日午後2時～午前5時30分



相談ほっとLINE@東京

LINEでも相談受付中

誰にも言えない悩みや気持ちを
専門の相談員がお受けします。
ご相談の内容に応じて
支援機関におつなぎします。

秘密厳守



AIチャットボット"こころコンディショナー"による
ストレスケア支援を試行中！



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
フリーダイヤル特別相談 NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	0120-58-9090	3月6日[土] 0時～ 8日[月] 2時30分	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ※月 22時30分～ 火 17時～
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話— NPO有終支援いのちの山彦電話	03-3842-5311	3月の日曜日及び祝日 各日12時～20時	03-3842-5311 毎週火・水・金・土 各日12時～20時
自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟	0120-783-556	3月10日[水]8時～ 11日[木]8時 3月10日以外16時～ 21時	03-3264-4343 毎週日・月・火 各日8時～22時 毎週水・木・金・土 各日8時～翌8時 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
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(NPOメンタルケア協議会)	0570-087478	3月23日[火]～27日[土] 各日24時間	0570-087478 毎日14時～翌5時30分
自死遺族傾聴電話 NPOグリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	3月9日[火]～12日[金] 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週木・土 各日12時～16時
自死遺族相談ダイヤル NPO全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	3月19日[金]、20日[土] 22日[月] 各日11時～19時	03-3261-4350 毎週木 11時～19時 毎週日 11時～17時

- ・東京都消費生活総合センターでは、「多重債務110番（☎03-3235-1155）」を3月1日[月曜日]2日[火曜日]に行います（各日9時から17時まで）。
- ・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。
- ・通信料はご負担ください。※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。
- ・特別相談以外にも、様々な機関が相談窓口を設けています。詳細はホームページをご覧ください。➡



こころといのちの講演会 [オンライン開催] 「こころの不安を和らげるヒント」

認知行動療法の考え方を通じて、不安な気持ちやストレスと上手に付き合っていくための方法をご紹介しますので、ぜひご視聴ください。

日 時 | 令和3年3月12日（金）16時～18時

実施方法 | 無料 オンライン配信

対 象 | 都内在住・在学・在勤の方

講 師 | 大野 裕 氏 [一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長]
杉本 脩子 氏 [特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター代表]

申込方法 | 令和3年3月5日（金）17時までにメールでお申込みください。➡

申込先 S0000289@section.metro.tokyo.jp

件 名 こころといのちの講演会 *本文に氏名と連絡先を記載ください。



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。➡

