

# 話してみよう 糸口見つかるから

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。

こころといのちのほっとライン | 毎日正午～翌朝 5 時30分

はなしてなやみ

0570-087478

相談ほっとLINE@東京 | 毎日15時～22時30分



LINEでも相談受付中

このほか、様々な相談機関があります。  
詳しくはこちら

ココナビ 東京都 検索

# 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
(全国)フリーダイヤル特別相談 (東京)	0120-58-9090 03-5286-9090	3月1日[火]17時から 2日[水]～6日[日]20時から 7日[月]22時30分から いずれも翌2時30分まで	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし[月]22時30分～ [火]17時～
NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター			
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	3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
NPO有終支援いのちの山彦電話			
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	3月10日[木]8時～ 11日[金]8時 3月1日[火]～31日[木] 各日16時～21時	03-3264-4343 毎日24時間 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
(一社)日本いのちの電話連盟			
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	3月27日[日]～31日[木] 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時30分
東京都(NPOメンタルケア協議会)			
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	3月4日[金]、5日[土]、 7日[月] 各日10時～20時	03-3261-4350 毎週[木]10時～20時 毎週[日]10時～18時
NPO全国自死遺族総合支援センター			
自死遺族傾聴電話	03-3796-5453	3月8日[火]～11日[金] 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週火・木・土 各日12時～16時
NPOグリーンケア・サポートプラザ			

- ・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3月7日[月曜日]・8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。
- ・通話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「思春期の子どもと接するために—こころの育ちを考える—」

WEB開催

思春期の子どもがどのような課題を乗り越えて大人になっていくのか、思春期特有のこころの発達についてお伝えするとともに、様々な子どもの行動の背景にある子どもの気持ちを理解したうえで、子どもの健やかな育ちを促す親子関係や保護者の接し方などについてご紹介します。

日 時 | 令和4年3月17日（木）14時～16時

実施方法 | 無料 オンライン配信

対 象 | 都内在住・在勤・在学の方

講 師 | 関谷 秀子 氏

[精神科医／法政大学現代福祉学部教授]

申込方法 | 令和4年3月4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](mailto:S0000289@section.metro.tokyo.jp)

件 名 こころといのちの講演会参加申込

本 文 ①お名前（ふりがな）、②メールアドレス



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。➡

