



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 3月1日[金]～3月7日[木] 20時～翌2時30分 ただし3月4日[月]22時30分～ 3月5日[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 電話一傾聴電話一	特定非営利活動法人 有終支援いのちの山彦 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
(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 3月10日[日]8時～翌8時 3月1日[金]～31日[日] 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 3月27日[水]～31日[日] 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 グリーフケア・サポートプラザ	03-3796-5453 3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 3月11日[月]～13日[水] 各日10時～17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(TEL 03-3235-1155)」を3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 女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題 ～自分でできること、医療ができること～

日 時 | 令和6年3月10日（日）10時30分～11時45分

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 | ^{おがわ}小川 ^{まりこ}真里子 氏（東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授）

参加無料

WEB開催

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。→

