

自殺防止！東京キャンペーン 3月は東京都自殺対策強化月間です！

居場所がない
孤独で不安…

もう疲れた
きえてしまいたい…

つらい気持ちをひとりで抱えこまないで
相談してみませんか。



イラスト | 細川貂々

～電話で相談～
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)
3月25日から29日は
24時間受付！

※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。

～LINEで相談～
LINEアカウント名
相談ほっとLINE
@東京

17時～22時(受付は21時30分まで)
3月中は15時から
相談できます！



※LINE相談の混雑時や実施時間外など、相談ができない
場合には、各種相談窓口を自動応答によりご案内します。

3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
<p>☎多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 4日～5日・各日9時～17時</p>				8	9	10
				講演会	<p>☎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)</p>	
				<p>☎0120-783-556 10日8時～11日8時</p>		
11	12	13	14	15	16	17
<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 12日～15日・各日10時～22時</p>						
18	19	20	21	22	23	24
<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 21日～23日・各日11時～19時</p>						
25	26	27	28	29	30	31
<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<25日～29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>						

【3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～31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、ホームページをご覧ください。 ➡



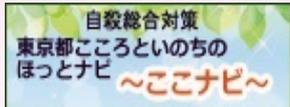
参加者募集！

こころといのちの講演会 『笑医で自殺を予防しよう』

〈日時〉平成31年3月8日(金) 15時～17時 (14時半開場)
 〈場所〉東京都庁 都議会議事堂1階 都民ホール
 〈講師〉笑医塾塾長、一般社団法人癒しの環境研究会理事長
 医療法人社団 葵会理事、社会医学系指導医および専門医

高柳 和江 氏

〈対象〉都内在住・在学・在勤の方
 〈申込期限〉平成31年3月5日(火) 17時
 ※詳細は、福祉保健局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