

とうきょう自死遺族総合支援窓口

～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるか、一緒に考えていきます。

電話相談



03-5357-1536

月～金 14:00～18:00

日 13:00～17:00

※祝日は除きます。

メール相談



以下の QR コード内のリンクからご相談ください。
24 時間受付（概ね 1 週間以内に返信）

こんな時、ひとりで悩まずにご相談ください。

- ・あまりに突然で、どうしてよいかわからない…
- ・なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない…
- ・親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいか…
- ・覚えのないところから、融資への返済催促が来ている…
- ・家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか…
- ・家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない…
- ・遺された子どもを一人で育てていけるのか…
- ・これからの進路や生活がどうなるのか…

とうきょう自死遺族
総合支援窓口
ホームページ



■対 象 身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族・親族・パートナー等）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む）

■ご 案 内 ・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（グリーンサポートリンク）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は**無料**です。（別途通話料がかかります。）
・他機関への紹介等に必要な場合を除き、原則として**匿名での相談**です。
・相談内容については**秘密を厳守**します。どの年代の方でもご相談ください。

自死遺族等の集いの案内



自死遺族支援を行っている他の相談窓口

