



いのち  
支える

お悩みのことがつらいときなど、相談できる窓口がすぐそばに

ひとりで  
悩んでいませんか？



話してみよう  
窓口見つかるから

相談窓口の検索はこちらから ▶▶▶

ここナビ 東京都

検索





# 3月 は東京都自殺対策強化月間です。特別相談を実施します。

## 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                             | 特別相談   | 【参考】通常相談  |
|---------------------------------|----------------------------------|--|---|
| フリーダイヤル特別相談                     | NPO法人<br>国際ビフレンダーズ<br>東京自殺防止センター | 0120-58-9090<br>03-5286-9090<br>3月1日(日)～3月7日(土)<br>20時～翌2時半<br>ただし(月)22時半～、(火)17時～ | 03-5286-9090<br>毎日20時～翌2時半<br>ただし(月)22時半～、<br>(火)17時～ |
| 有終支援いのちの山彦<br>電話一傾聴電話一          | NPO法人<br>有終支援いのちの山彦<br>電話        | 03-3842-5311<br>3月の火・水・金・土・日曜日<br>(ただし第3,4,5日曜日を除く)<br>各日12時～20時                   | 03-3842-5311<br>毎週火、水、金、土<br>各日12時～20時                |
| (全国)<br>自殺予防いのちの電話              | 一般社団法人<br>日本いのちの電話連盟             | 0120-783-556<br>3月10日(火)～16日(月)<br>各日8時～翌8時  | 0120-783-556<br>毎月10日8時～翌8時<br>毎日16時～21時              |
| (東京)<br>東京いのちの電話                | 社会福祉法人<br>いのちの電話                 | 03-3264-4343<br>毎日24時間   | 03-3264-4343<br>毎日24時間                                |
| 東京都自殺相談ダイヤル<br>～こころといのちのほっとライン～ | 東京都<br>(NPO法人メンタルケア協議会)          | 0570-087478<br>3月27日(金)～31日(火)<br>各日24時間   | 0570-087478<br>毎日12時～翌5時半                             |
| 自死遺族傾聴電話                        | NPO法人<br>グリーフケア・サポートプラザ          | 03-3796-5453<br>3月3日(火)～7日(土)<br>各日11時～17時   | 03-3796-5453<br>毎週(火)・(木)・(土)<br>各日11時～17時            |
| 自死遺族相談ダイヤル                      | NPO法人<br>全国自死遺族総合支援<br>センター      | 03-3261-4350<br>3月9日(月)～11日(水)<br>各日12時～17時  | 03-3261-4350<br>毎週(木)・(日)<br>12時～18時                  |
| 多重債務110番                        | 東京都消費生活総合<br>センター                | 03-3235-1155<br>3月2日(月)・3日(火)<br>各日9時～17時  | 03-3235-1155<br>毎週(月)～(土)<br>各日9時～17時                 |

## その他東京都の相談窓口

相談無料※

| 窓口名称                | 実施機関                             | 受付時間等  | 二次元コード  |
|---------------------|----------------------------------|--|---|
| 相談ほっとLINE@東京        | 東京都<br>(NPO法人メンタルケア協議会)          | 毎日15時～22時半   |  |
| とうきょう自死遺族総合<br>支援窓口 | 東京都<br>(NPO法人全国自死遺族総合<br>支援センター) | 【電話相談】 03-5357-1536<br>毎週(月)～(金) 14時～18時<br>毎週(日) 13時～17時 } 祝日を除く<br>【メール相談】<br>毎日受付 ※概ね1週間以内に返信 |  |

※相談には通話料がかかります。0570で始まるナビダイヤルは、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

なぜODやリストカットをしてしまうのか  
—身近な人に知ってほしい“こころ”のサイン—



若者のSOSに気づき、寄り添うための視点をお話します。都民の方どなたでもご参加いただけます。

日 時 | 令和8年3月14日(土) 10時30分～12時  
実施方法 | WEB開催(参加費無料)  
対 象 | 都内在住、在勤または在学の方  
講 師 | 松本 俊彦氏(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部长/精神科医)



詳細はホームページから！  
申込締切：3月9日(月)

