



いのち
支える

おもうているのがつらいときなど、相談できる窓口が必ずある

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



東京都

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	特定非営利活動法人 国際ビフレンダース 東京自殺防止センター	0120-58-9090 03-5286-9090 3月1日[土]～3月7日[金] 20時～翌2時30分 ただし[月]22時30分～ [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(ただし第4日曜日を除く) 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	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556 毎日16時～21時 3月10日[月]～16日[日] 各日8時～翌8時	0120-783-556 毎月10日8時～翌8時 毎日16時～21時
(東京)東京いのちの電話	社会福祉法人 いのちの電話	03-3264-4343 毎日24時間	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[木]～31日[月] 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4日[火]～8日[土] 各日11時～17時	03-3796-5453 毎週[火]・[木]・[土] 各日11時～17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10日[月]～12日[水] 各日12時～17時	03-3261-4350 毎週[木]10時～19時 毎週[日]10時～17時
多重債務110番	東京都消費生活総合 センター	03-3235-1155 3月3日[月]・4日[火] 各日9時～17時	03-3235-1155 毎週[月]～[土] 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	QRコード
相談ほっとLINE@東京	東京都 (特定非営利活動法人 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 支援窓口	東京都 (特定非営利活動法人 全国自死遺族総合支援 センター)	【電話相談】03-5357-1536 毎週[月]～[金] 15時～19時 毎週[日] 13時～17時 } 祝日を除く 【メール相談】 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】 妊娠・出産とメンタルヘルス～母と子の笑顔を守るために～

日時 | 令和7年3月15日(土) 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 | 相良 洋子 氏

(産婦人科医／公益社団法人日本産婦人科医会 常務理事／昭和大学 客員教授)

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。



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。