

3月は東京都自殺対策強化月間です！ 「自殺防止！東京キャンペーン」

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

3月26日～30日は<24時間受付>



イラスト：細川貂々

14時～翌朝5時30分・年中無休

「居場所がない・・・」「この世から消えてしまいたい・・・」
つらい思いを一人で抱え込まないで、一緒に話をしませんか。

※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。

3月特別電話相談

～こころの悩みや生活のことなど、ご相談ください～

月	火	水	木	金	土	日
5 多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 <5日～6日・各日9時～17時>			1	2	3 54時間特別相談 (NPO法人国際ピアレンダーズ東京自殺防止センター) 0120-58-9090 <3日0時～5日6時>	
			4	10 自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) 0120-783-556 <10日8時～11日8時>		11
12	13 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 <13日～16日・各日10時～22時>				17 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 <17日～19日・各日11時～19時>	
19 自死遺族相談 ダイヤル	20	21	22	23	24	25
26 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 <26日～30日・各日24時間> ※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。					31	
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・月～木、土、日、祝日12時～20時/金12時～22時>						

※フリーダイヤル以外の相談先は通話料がかかります。

こころといのちの講演会

「ひきこもりと自殺 いかに対話するか」

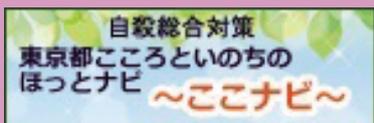
- 日時:平成30年3月14日(水)15時～17時
- 場所:東京都庁 東京都議会議事堂1階 都民ホール
- 講師:医学博士
筑波大学 医学医療系 社会精神保健学教授

斎藤 環 氏



* 申込方法等、詳細につきましては、以下のURLをご覧ください

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>



【担当】

東京都 福祉保健局 保健政策部
自殺総合対策担当 TEL: 03-5320-4310