

# 自殺防止！東京キャンペーン

## ” 自殺の悩み ” 特別相談週間

(平成21年3月)

東京都では、自殺を考えるなどの心の悩みを持つ方や、身近な家族等を自殺により亡くした方などに対して、特別相談を実施します。

### 自殺予防いのちの電話

3月10日(火)

8時～翌朝8時(24時間)

0120-738-556

(フリーダイヤル)

### 自死遺族相談ダイヤル

3月11日(水)～13日(金)

10時～22時

03-3261-4350

※自殺で家族等をなくされた方の電話相談です。

### 48時間特別相談 (東京自殺防止センター)

3月14日(土)・15日(日)

6時～翌朝6時

03-5286-9090

(連携事業) ※多重債務者のための相談

### 多重債務110番

(東京都消費生活総合センター)

3月9日(月)・10日(火)

9時～16時

03-3235-1155

## 相談窓口 ころといのちの相談・支援 東京ネットワーク

～さまざまな機関が連携・協力して、自殺予防に取り組んでいます～

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 心の病気や悩みに関する相談         | 各精神保健福祉センターや保健所で相談を実施しています。<br>また、お住まいの区市町村の精神保健相談窓口でも受け付けています。 |
| 夜間ころこの電話相談            | TEL03-5155-5028 17時～21時30分                                      |
| いじめ相談ホットライン           | TEL03-5800-8288 (24時間)  |
| 消費生活相談・多重債務相談         | TEL03-3235-1155 月～金 9時～16時                                      |
| ひとり親 Tokyo(ひとり親家庭の相談) |   |
| [就業・自立支援相談]           | TEL03-5261-8687 月～金 9時～16時30分                                   |
| [生活上の心配事等]            | TEL03-5261-1341 日・祝 9～16時、第1土 10～16時                            |
| ひきこもりサポートネット          | TEL042-329-6677 月～金 10時～17時                                     |
| 東京いのちの電話              | TEL03-3264-4343 (24時間)  |

「生きる支援」総合検索サイト

ライフリンクDB

検索

<http://lifelink-db.org/>

東京都福祉保健局保健政策部保健政策課

電話 03-5320-4310