

ひとりで悩んでいるあなたへ

あなたの悩みを受けとめます。
つらい気持ちをひとりで
抱え込まないで、
相談してみませんか。

しにたい・消えてしまいたい
ほどつらいとき
友人や家族が心配なとき

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～

14時～翌朝5時30分（年中無休）

0570-

087478

はなしてなやみ

相談無料

*別途通話料が
かかります。

▼LINE相談 も受け付けています！

アカウント名

相談ほっとLINE@東京

受付時間 17時～21時30分
9月は15時から受け付けます！

QRコードからも友だち登録できます。➡



東京都

9月は東京都自殺対策強化月間です



～9月特別相談スケジュール～

各相談機関と連携し、受付時間の延長や24時間対応等を行います。

| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 8/31 | 9/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ☎フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター) 0120-58-9090 8月31日0時～9月2日5時30分 | | ☎多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 2日～3日 各日9時～17時 | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | | ☎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 10日8時～11日8時 | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ☎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 14日～16日・各日11時～19時 | | | ☎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 17日～20日・各日10時～22時 | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ☎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 <21日～25日・各日24時間> ※携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。 | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

【9月全日】
☎有終支援いのちの山彦電話ー傾聴電話ー
 (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)
03-3842-5311
 1日～30日・12時～20時(金曜日は22時まで)

【予約制・来所相談】「心の健康相談」
 ～職場における心の悩みに関する相談～
 (東京都労働相談情報センター)
 ※都内6か所の事務所で実施しています。
 詳細は、ホームページを御覧ください。➡



～参加してみませんか～

こころといのちの講演会「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」

〈日時〉令和元年9月2日(月曜日)13時30分から17時まで (※13時開場)

〈対象〉都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民

〈場所〉港区みなと保健所8階 大会議室(東京都港区三田1-4-10)

〈内容〉

第1部 基調講演「死から生といのちを考える～生まれてきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア～」

高宮 有介 氏(昭和大学医学部 医学教育学講座 教授)

第2部 ワールドカフェ「幸せですか?ワールドカフェで命について考えよう」
 明治学院大学経済学部 岩尾 俊兵先生・ゼミ生と参加者の皆様一体となって考えます。

〈申込期限〉令和元年8月26日(月曜日)まで



← 詳細は、福祉保健局ホームページを御覧ください。



高宮 有介 氏



岩尾 俊兵 氏

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