

話してみよう 糸口見つかるから

ひとりで悩まないであなたの声を聴かせてください



誰にも言えない悩みや気持ちを
専門の相談員がお受けします。
ご相談の内容に応じて支援機関におつなぎします。

こころといのちのほっとライン | 毎日正午～午前5時30分

0570-087478

はなしてなやみ



相談ほっとLINE@東京

詳しくはホームページをご覧ください。

ここナビ 東京都 検索

いのち支える東京

9月は東京都自殺対策強化月間です。特別相談や講演会を実施します。

窓口名称・実施機関	電話番号	特別相談期間	【参考】通常相談
(全国)フリーダイヤル特別相談 (東京)	0120-58-9090 03-5286-9090	8月25日(水)～29日(日)20時～ 30日(月)22時30分～ 31日(火)17時～ いずれも翌2時30分まで	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし、 月 22時30分～、 火 17時～
NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター			
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日・祝日 各日12時～20時	03-3842-5311 毎週火・水・金・土 各日12時～20時
NPO有終支援いのちの山彦電話			
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	9月10日(金)8時～翌8時 9月10日以外16時～21時	03-3264-4343 毎週日・月・火 各日8時～22時 毎週水・木・金・土 各日8時～翌8時 (社福)いのちの電話 東京い のちの電話
(一社)日本いのちの電話連盟			
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	9月16日(木)～20日(月) 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時30分
東京都(NPOメンタルケア協議会)			
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	9月23日(木)～25日(土) 各日10時～20時	03-3261-4350 毎週木 10時～20時 毎週日 10時～18時
NPO全国自死遺族総合支援センター			
自死遺族傾聴電話	03-3796-5453	9月7日(火)～10日(金) 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週木・土 各日12時～16時
NPOグリーンケア・サポートプラザ			

- ・この他、東京都消費生活総合センターにて「多重債務110番（☎03-3235-1155）」を9月に実施予定です。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により休止・時間変更等している場合があります。
- ・通信料はご負担ください。※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。
- ・特別相談以外にも、様々な機関が相談窓口を設けています。詳細はホームページをご覧ください。➡



学生向けこころといのちの講演会 「10代の「死にたい」気持ちに向き合う」

WEB開催

もし、児童・生徒、身近にいる子供に「死にたい」と打ち明けられたらどうしますか。

どんなふう話を聴けばよいでしょう？

10代の自殺を予防するための基礎知識や子供に向き合う姿勢と留意すべき点などをお伝えします。

日 時 | 令和3年9月29日（水）15時30分～18時

実施方法 | 無料 オンライン配信

対 象 | 都内在住・在学の学生 [主に教育・医療・保健・福祉・法律等、将来、対人援助職を希望する方]

講 師 | 山登 敬之 氏

[明治大学子どもこころクリニック院長／明治大学文学部心理社会学科特任教授]

申込方法 | 令和3年9月10日（金）17時までにメールでお申込みください。➡

申込先 S0000289@section.metro.tokyo.jp

件 名 こころといのちの講演会参加申込

本 文 お名前、メールアドレス、所属等 (学校・団体・区市町村名等)



自殺対策強化月間の取組「自殺防止！東京キャンペーン」について、
ホームページに掲載しています。➡

