

# 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。