

# ココナビ

東京都

～東京都こころといのちのほっとナビ～

ひとりで

悩んでいませんか？

生きているのがつらいときなど、  
相談できる窓口があります。



**ココナビ**は、困りごとや悩み、地域に応じた相談窓口をパソコンやスマートフォンから簡単に検索できるホームページです。匿名での相談や、休日・夜間に相談できる窓口もあります。

ココナビ 東京都

検索



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

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[木]～29日[月] 20時～ 30日[火] 17時～ 31日[水] 20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・ 日曜日及び祝日 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[土] 8時～11日 [日] 8時 9月1日[木]～30日[金] 各日16時～21時	03-3264-4343 毎日24時間 (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10日[土]～14日[水] 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)			
自死遺族傾聴電話	03-3796-5453	9月6日[火]～9日[金] 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週火・木・土 各日12時～16時
NPOグリーンケア・サポートプラザ			
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	9月12日[月]・13日[火]・14 日 [水] 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			

- ・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。
- ・相談は無料ですが、別途通話料がかかります。

※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。

## こころといのちの講演会

WEB開催

### 「オンライン時代の学生のメンタルケア ～こころの専門家と考えよう～若者のいのち～」

日 時 | 令和4年9月29日（木）14時～16時30分

実施方法 | 無料 オンライン配信

対 象 | 都内に在住または在学する学生、保護者、対人援助職の方

講 師 | 安宅 勝弘 氏（東京工業大学 保健管理センター 教授）

太刀川 弘和 氏（筑波大学医学医療系 災害・地域精神医学 教授）

高橋 あすみ 氏（北星学園大学文学部 助教）

申込方法等詳細は、別途ホームページでお知らせします。 →



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。 →

