

# 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9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。

### 自死遺族相談ダイヤル

9月9日(水)～11日(金)  
10時～22時  
03-3261-4350  
※自殺で家族等を亡くされた方の電話相談です。

### 自殺予防いのちの電話

(フリーダイヤル)  
9月10日(木)  
8時～翌朝8時  
0120-738-556

### 24時間特別相談

(東京自殺防止センター)  
9月12日(土)、13日(日)  
6時～翌朝6時  
03-5286-9090

### 多重債務110番

(東京都消費生活総合センター)  
9月7日(月)、8日(火)  
9時～16時  
03-3235-1155  
【連携事業】

### 仕事の悩み特別相談

(東京都ろうどう110番)  
9月10日(木)、11日(金)  
9時～19時  
0570-00-6110  
【連携事業】

## 相談窓口 ころろといのちの相談・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。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。
- ・東京都夜間ころろの電話相談 Tel03-5155-5028 17時～21時30分
- ・東京都生活再生相談窓口 (多重債務者生活再生事業) Tel03-5565-1195 9時30分～18時(月～金)
- ・TOKYO チャレンジネット Tel0120-874-225 10時～17時(月・水・金・土)、10時～20時(火、木)
- ・東京都若者総合相談(・お・)若ナビ Tel03-3267-0808 11時～20時(月～土)
- ・いじめ相談ホットライン Tel03-5800-8288 [24時間]
- ・ひきこもりサポートネット Tel042-329-6677 10時～17時(月～金)
- ・東京いのちの電話 Tel03-3264-4343 [24時間]
- ・東京多摩いのちの電話 Tel042-327-4343 10時～21時