

こころの悩みや生活のことなどでお困りの 方はお電話ください！

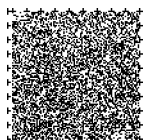
東京都では、さまざまな関係機関と協力して「特別相談」を実施します。

	9月6日 (月)	9月7日 (火)	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)	9月12日 (日)
こころの 悩み相談	<p>東京都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン 0570-087478 (14時～翌朝6時)</p>						
自死 遺族 相談	NPO法人全国自死遺族総合支援センター 03-5988-7778 (10時～22時)			NPO法人グリーフケア・サポートプラザ 03-3796-5453 (10時～22時)			

その他	多重債務110番 (消費生活総合センター) 03-3235-1155 (9時～16時)		東京都ろうどう110番 (労働相談情報センター) 0570-00-6110 (9時30分～19時)		<p>・多重債務相談 03-3235-1155 通常は月～土 9時～16時に相談実施</p> <p>・東京都ろうどう110番 0570-00-6110 通常は、9時～20時(平日)9時～17時(土曜)に 相談実施</p>		

「特別相談」以外でも様々な機関で相談を受けています。詳しくは裏面をご覧ください。

東京都福祉保健局
保健政策部保健政策課
電話 03-5320-4310





主な相談窓口



こころ

相談窓口名称	電話番号	受付時間
いのちの電話	03-3264-4343	24時間 (年中無休)
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時 (年中無休) 毎月第3(金)、第3(土)は24時間
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～6時 (年中無休) 毎週(火)は17時～6時
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時30分 (年中無休)
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	14時～21時30分 (年中無休)

遺族支援

全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	10時～20時 (毎週金)
グリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	10時～16時 (毎週火、木、土)

消費生活

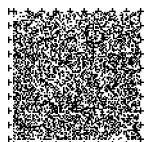
多重債務

東京都生活再生相談窓口	03-5565-1195	9時30分～18時 (月～金)
TOKYOチャレンジネット(※1)	0120-874-225	10時～17時 (月、水、金、土) 10時～20時 (火、木)

子供 ・ 青少年

東京都若者総合相談 (・3・) / 若ナビ(※2)	03-3267-0808	11時～20時 (月～土)
いじめ相談ホットライン	03-5800-8288	24時間
ひきこもりサポートネット	042-329-6677	10時～17時 (月～金)

各精神保健福祉センターや保健所で心の悩みや病気に関する相談を受け付けています。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。



(※1) 住居を失い、インターネットカフェや漫画喫茶等で寝泊りしながら就労している方に対する生活、住居、仕事の相談。一定の要件のある方に対する住宅資金や生活資金貸付手続きのサポート。

(※2) 18歳以上の若者からのさまざまな悩みや不安への継続的な相談。