



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)、翌日(土)は24時間
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～翌朝6時 (年中無休) 毎週(火)は17時～翌朝6時
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時半 (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～翌朝5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	11時～19時 (毎週木)
グリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	10時～18時 (毎週火、木、土)

消費生活

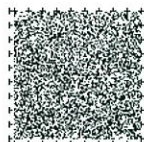
多重債務

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 (・30) / 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。