

3月は東京都自殺対策強化月間です！

「自殺防止！東京キャンペーン」

3月特別電話相談

こころの悩みや生活のことなど、御相談ください。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
					54時間特別相談 (NPO法人国際ピフレンダース東京自殺防止センター) 0120-58-9090 <4日0時~6日6時>	
6	7	8	9	10	11	12
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 03-3235-1155 <6日~7日・各日9時~17時>				自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) 0120-783-556 <10日8時~11日8時>		
13	14	15	16	17	18	19
	自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ) 03-3796-5453 <14日~17日・各日10時~22時>					
20	21	22	23	24	25	26
自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談) (NPO法人全国自死遺族総合支援センター) 03-3261-4350 <20日~22日・各日11時~19時>						
27	28	29	30	31		
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~(NPO法人メンタルケア協議会) 0570-087478 <27日~31日・各日24時間> ※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。						

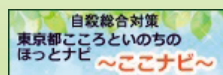
有終支援いのちの山彦電話—傾聴電話—(NPO法人有終支援いのちの山彦電話)
 03-3842-5311 <1日~31日・月~木12時~20時/金12時~22時/土、日、祝12時~20時>

※フリーダイヤル以外の相談先は通話料がかかります。

お知らせ

『東京都こころといのちのほっとナビ
 ~ここナビ~』を開設します！！

平成29年3月1日(水曜日)から、東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ『東京都こころといのちのほっとナビ~ここナビ~』を開設します。「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等、様々な情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひ御利用ください！



東京都福祉保健局

自殺防止！東京キャンペーン「こころといのちの講演会」

若者は何故「死にたい」に追い込まれるのか —ネットに助けを求める若者達—

<講師>

伊藤 次郎 氏

(NPO 法人 OVA 代表理事)



<日時> 平成29年**3月8日** (水) **15時~17時**

※開場 14時30分

<場所> 東京都庁第一本庁舎5階 大会議場

※入庁の際には、手続きが必要です。御協力をお願いいたします。

<対象> 都内在住・在勤・在学の方

<定員> 約200名 (先着順)

※申込方法等の詳細はホームページを御覧ください。



イラスト：細川貂々

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

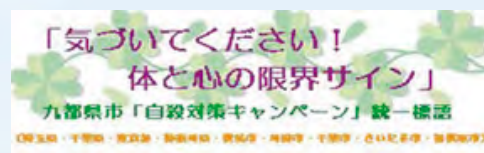
14時~翌朝5時30分・年中無休

3月27日(月)から31日(金)までは24時間受け付けます！

※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。



いのち
支える



【問合せ先】

東京都 福祉保健局 保健政策部
自殺総合対策担当 TEL : 03-5320-4310