

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ひとりで悩んで いませんか



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

年中無休
14時

翌朝5時30分

※相談料は無料です。

(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
ほっとライン



話を聞いてほしい



もっと知りたい



その他のリンク

こんなことで悩んでいませんか？

クラスの中でシカトされた
もう学校なんか行きたくない

誰かに助けてほしい

自分だけで何とかしようと思わず、
誰かに相談することが大切です。



生きる意味が分からない

死にたい…

家族や友達、先生などに相談して
みましょう。

● また、身近に相談する人が見つからない場合は、専門の相談機関もあります。 ●



ひとりで頑張らないで、相談しましょう！

ページトップへ▲

児童・生徒・学生の方向け

- しにたい、消えてしまいたい…
- 友達や家族とケンカした…
- 進路や将来のことが不安…
- いじめのことで悩んでいる…
- ひきこもりのことで悩んでいる…



大人の方向け

- こころの不安や悩みを聞いてほしい
- 大切な人が突然亡くなった
- 恋人からの暴力などに悩んでいる
- 就職について相談したい
- どこに相談すればよいか分からない



自殺についてもっと知りたい

[ページトップへ▲](#)

悲しい、寂しい、辛い気持ちを一人でかかえていると…



- ・イライラが止まらない
- ・食欲がない
- ・眠れない

- ・頭やお腹が痛い
- ・やる気が出ない
- ・学校に行きたくない



自殺対策の基本認識 >

東京都における自殺の現状 >

ゲートキーパーについて
～身近な人の自殺のサインに
気づく、受け止める、つなぐ～ >

うつ病について
～誰でもかかる可能性があります～ >



その他のリンク

[ページトップへ▲](#)

東京都における自殺総合対策

- [トップページ](#)
- [自殺総合対策東京会議](#)
- [自殺防止！東京キャンペーン](#)
- [相談窓口一覧](#)
- [遺族支援事業](#)

自殺対策関係情報

- [印刷物・報告書](#)
- [報道発表](#)
- [臨時のお知らせ](#)

区市町村における取組



いのち
支える

厚生労働省自殺総合対策ホームページ
(外部リンク)

イラスト：細川福々

このサイトについて [サイトマップ](#) [お問い合わせ](#)

東京都福祉保健局 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright © 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.