

# 相談機関 その②

## こころの悩み関連



こころの問題はなかなか人には言えず、一人で悩むことが多いと思います。誰かに話したり、聞いてもらえたりするだけで、気持ちの整理ができたり、安心できたりするものです。

仕事を終えてから、または夜や休日でも電話で相談できる機関があります。視野が広がりきっとよい糸口が見つかると思います。是非御利用ください。

### 生きていくのがつらい...家族や友人が心配

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 【ナビダイヤル】	14時~翌朝5時半 【年中無休】
東京いのちの電話 【社会福祉法人いのちの電話】	03-3264-4343	24時間【年中無休】
東京多摩いのちの電話 【NPO法人東京多摩いのちの電話】	0120-783-556 【フリーダイヤル】	毎月10日 8:00~24時間
東京自殺防止センター 【NPO法人ビフレンズ東京自殺防止センター】	042-327-4343	10時~21時【年中無休】 毎月第3【金】10時~【日】21時~
	03-5286-9090	20時~翌朝5時半(年中無休) 17時~翌朝2時半(火) 20時~翌朝2時半(木)

### こころの不安や悩みなど【精神保健福祉相談】

精神保健福祉相談 保健所・保健センター	東京都保健所、特別区、八王子市・町田市の各保健所で相談を受けています。住所地の役所におたずね下さい。
精神保健福祉相談 精神保健福祉センター	東京都立中部総合精神保健福祉センター 東京都立精神保健福祉センター 東京都立多摩総合精神保健福祉センター【多摩全域】があります。 ※住所地の役所におたずね下さい。
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】

### 大切な人が突然亡くなった

自死遺族相談ダイヤル 【NPO法人全国自死遺族総合支援センター】	03-3261-4350	11時~19時【木】
自死遺族傾聴電話 【NPO法人グリーフケア・サポートプラザ】	03-3796-5453	10時~18時 【火・木・土】

### 人権に関する相談

東京都人権プラザ 【一般相談】	03-6722-0124 03-6722-0125	9時半~17時半 【月~金】 ※土日祝、12/29~1/3は休み
--------------------	------------------------------	----------------------------------------

### 保健・医療に関する相談、問い合わせ

東京都保健医療 情報センター	03-5272-0303	9時~20時【月~金】 ※土日祝、12/29~1/3は休み 医療機関の検索は【東京都医療機関案内サービスむわり（HP）でも実施】
-------------------	--------------	------------------------------------------------------------------------

### どこに相談して良いかわからない

よりそいホットライン 【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】	0120-279-338 【フリーダイヤル】	24時間【年中無休】
生きる支援の総合検索サイト ~いのちの暮らしと相談ナビ~ 【NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク】	いのち相談ナビ	

### パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど

東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455	9時~21時【通年】 ※12/29~1/3は休み
男性のための悩み相談	03-3400-5313	17時~20時【月・水】 ※祝、12/29~1/3は休み

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。  
※0570で始まるナビダイヤルは  
携帯電話の無料通話、かけ放題等の対象外です。



### 「東京都こころといのちのほっとナビ~ここナビ~」

東京都では、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~」を開設しています。

「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺対策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。是非ご利用ください！



ここナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

### 「LINE自殺相談」のお知らせ

LINE  
相談ほっとLINE@東京

### 「東京都自殺相談ダイヤル」のお知らせ

自殺防止専門の電話相談です。悩みを抱えた本人のほか、関係者からのご相談に対応します。

自殺対策は、身近なところからの  
“生きる支援”



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~

はなしてなやみ  
☎0570-087478

14:00~翌朝5:30まで年中無休