

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。

「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」

「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/>

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ナビ～	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法人ピフレンダース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】

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
--------------------	------------------------------	--

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】
-------------------------------------	--------------	------------

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 🔍	

こころの不安や悩みなど【精神保健福祉相談】

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。

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】
---------------	--------------	----------------

※フリーダイヤル以外に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。



「LINE自殺相談」のお知らせ

LINE アカウント名
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。

東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとナビ～
はなしてなやみ
☎ 0570-087478
14:00～翌朝5:30まで年中無休