



いのち
支える

おもうているのがつらいときなど、相談できる窓口がずいぶん

ひとりで
悩んでいませんか？



話してみよう
糸口見つかるから

相談窓口の検索はこちらから ▶▶▶

ここナビ 東京都

検索



3月 は東京都自殺対策強化月間です。特別相談を実施します。

特別相談 関係機関と連携して、相談受付時間の延長などを行います。 相談無料※

窓口名称	実施機関	特別相談	【参考】通常相談
フリーダイヤル特別相談	NPO法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	0120-58-9090 03-5286-9090 3月1日(日)～3月7日(土) 20時～翌2時半 ただし(月)22時半～、(火)17時～	03-5286-9090 毎日20時～翌2時半 ただし(月)22時半～、 (火)17時～
有終支援いのちの山彦 電話一傾聴電話一	NPO法人 有終支援いのちの山彦 電話	03-3842-5311 3月の火・水・金・土・日曜日 (ただし第3,4,5日曜日を除く) 各日12時～20時	03-3842-5311 毎週火、水、金、土 各日12時～20時
(全国) 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 3月10日(火)～16日(月) 各日8時～翌8時	0120-783-556 毎月10日8時～翌8時 毎日16時～21時
(東京) 東京いのちの電話	社会福祉法人 いのちの電話	03-3264-4343 毎日24時間	03-3264-4343 毎日24時間
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～	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会)	0570-087478 3月27日(金)～31日(火) 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時半
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 3月3日(火)～7日(土) 各日11時～17時	03-3796-5453 毎週(火)・(木)・(土) 各日11時～17時
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 3月9日(月)～11日(水) 各日12時～17時	03-3261-4350 毎週(木)・(日) 12時～18時
多重債務110番	東京都消費生活総合 センター	03-3235-1155 3月2日(月)・3日(火) 各日9時～17時	03-3235-1155 毎週(月)～(土) 各日9時～17時

その他東京都の相談窓口

相談無料※

窓口名称	実施機関	受付時間等	二次元コード
相談ほっとLINE@東京	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会)	毎日15時～22時半	
とうきょう自死遺族総合 支援窓口	東京都 (NPO法人全国自死遺族総合 支援センター)	【電話相談】 03-5357-1536 毎週(月)～(金) 14時～18時 毎週(日) 13時～17時 【メール相談】 毎日受付	祝日を除く ※概ね1週間以内に返信 

※相談には通話料がかかります。0570で始まるナビダイヤルは、無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

こころといのちの講演会

なぜODやリストカットをしてしまうのか
—身近な人に知ってほしい“こころ”のサイン—



若者のSOSに気づき、寄り添うための視点をお話します。都民の方どなたでもご参加いただけます。

日 時 | 令和8年3月14日(土) 10時30分～12時
 実施方法 | WEB開催(参加費無料)
 対 象 | 都内在住、在勤または在学の方
 講 師 | 松本 俊彦氏(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部长/精神科医)



詳細はホームページから！
申込締切：3月9日(月)

