



いのち
支える

お悩みのことがつらいときなど、相談できる窓口がすぐそば

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



東京都

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 8月20日(木)～9月5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～
ここはな (10代までの方向け 特別相談)		0120-59-9090 8月23日(日)、8月30日(日)、 各日17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 9月10日(木)～16日(水) 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 ～ここら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 9月11日(金)～15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 グリーフケア・サポートプラザ	03-3796-5453 9月1日(火)～5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 9月14日(月)～16日(水) 各日14時～18時	03-3261-4350 毎週(木) 14時～18時 毎週(日) 13時～17時
多重債務110番	東京都消費生活総合 センター	03-3235-1155 9月7日(月)・8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。

動画：自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること

学生の皆さんに向けて、「自殺のリスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を公開しています。

青年期に多く見られるこころの不調とその対処法なども紹介していますので是非、ご覧ください。

