

誰にも言えない悩みや気持ち、
専門の相談員が受け止めます。
ご相談の内容に応じて、
支援機関におつなぎします。

相談無料 秘密厳守



こころといのちのほっとライン | 毎日14時～翌朝5時30分

はなしてなやみ

0570-087478

LINEでも相談できます | 毎日15時～21時30分 (3・9月以外は17時から受付)



自殺相談・教育相談・ネットトラブル相談受付中

相談ほっとLINE@東京

検索



3月は「東京都自殺対策強化月間」です。詳細は裏面をご覧ください。

◎ 3月度特別相談スケジュール

相談受付時間の延長や、24時間対応等を行います。いずれの窓口も、相談料は無料です。

窓口名称	番号	特別相談期間	実施主体
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	3月1日[日]～31日[火] 各日12時～20時 (金曜日は22時まで)	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
多重債務110番	03-3235-1155	3月2日[月]～3日[火] 各日9時～17時	東京都消費生活総合センター
フリーダイヤル特別相談	0120-58-9090	3月7日[土]0時～ 9日[月]5時30分	NPO法人国際ビレンダーズ 東京自殺防止センター
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	3月10日[火]8時～ 11日[水]8時 3月20日[金]・30日[月] 各日16時～24時	(一社) 日本いのちの電話連盟
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	3月27日[金]～31日[火] 各日24時間	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会)
自死遺族傾聴電話	03-3796-5453	3月10日[火]～13日[金] 各日10時～22時	NPO法人グリーンケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	3月20日[金]～22日[日] 各日11時～19時	NPO法人全国自死遺族総合支援 センター

※通信料はご負担ください。※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。
※上記特別相談期間以外にも、相談受付をしている場合がございます。詳細は以下のホームページからご覧ください。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html>

参加費無料

◎ 講演会「こころとからだが軽くなる考え方のヒント」

日時 令和2年3月5日(木曜日)午後2時～4時(午後1時30分受付開始)

場所 東京都議会議事堂1階 都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)

講師 大野 裕 氏[(一社)認知行動療法研修開発センター理事長]

内容 認知行動療法とは、「現実の受け取り方」や「ものの見方」(＝認知)に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法のことです。

悩んで行きづまってしまったとき、どのようにすれば、うまく気持ちを切り替えて問題に対処できるようになるのか、具体例を示しながらお話いただきます。

申込 「こころといのちの講演会」で検索の上、東京都福祉保健局ホームページから申込書をダウンロードし、メールまたはFAXにてお申込みください。



この他、自殺対策の取組を東京都福祉保健局ホームページに掲載しています。右記QRコードを読み取るか、「ここナビ」で検索の上、ご確認ください。イラスト | 細川 韶々

