

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。

相談無料ー秘密厳守

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<br>—傾聴電話—         | 03-3842-5311 | 3月1日[日]～31日[火]<br>各日12時～20時<br>(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]<br>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～<br>9日[月]5時30分                                | NPO法人国際ビフレンダーズ<br>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～<br>11日[水]8時<br>3月20日[金]・30日[月]<br>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<br>～こころといのちのほっとライン | 0570-087478  | 3月27日[金]～31日[火]<br>各日24時間                               | 東京都<br>(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]<br>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]<br>各日11時～19時                            | NPO法人全国自死遺族総合支援<br>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)

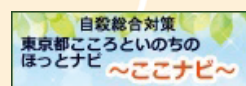
**講師** 大野 裕 氏[(一社)認知行動療法研修開発センター理事長]

**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



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

