

東京都

# 話してみよう 糸口見つかるから

はなしてなやみ

# 0570-087478

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  
毎日午後2時～午前5時30分 | 相談無料 | 通話料のみご負担ください。

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

秘密厳守



相談ほっとLINE@東京



特別相談や講演会を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。



# 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	電話番号	特別相談期間	(参考) 通常相談
(全国) フリーダイヤル特別相談 (東京)	0120-58-9090 03-5286-9090	8月20日[木]～31日[月] 毎日20時～ ※25日[火]のみ17時～ いずれも翌2時30分まで	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし、(火)17時～、 (月・土)22時30分～
NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター			
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	9月の日曜日及び祝日 各日12時～20時	03-3842-5311 毎週火・水・金・土 各日12時～20時
NPO有終支援いのちの山彦電話			
自殺予防いのちの電話  (一社)日本いのちの電話連盟	0120-783-556	9月10日[木]8時～ 11日[金]8時	03-3264-4343 毎日8時～22時 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
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メンタルケア協議会)	0570-087478	9月23日[水]～27日[日] 各日24時間	0570-087478 毎日14時～翌5時30分
自死遺族相談ダイヤル  NPO全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	9月7日[月]～9日[水] 各日11時～19時	03-3261-4350 毎週木・日 各日11時～19時
自死遺族傾聴電話  NPOグリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	9月15日[火]～18日[金] 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週木・土 12時～16時

- ・東京都消費生活総合センターでは、「多重債務110番（☎03-3235-1155）」を、9月7日[月]・8日[火]に行います（各日9時～17時）。来所での相談も可能です。
- ・特別相談以外にも、様々な機関が相談窓口を設けています。詳細はホームページをご覧ください。→



## 学生向けこころといのちの講演会 [オンライン開催]

受講無料

### メンタルヘルス・ファーストエイド講習～身近な人のこころの不調に気づいたら？～

メンタルヘルスの問題は、生涯のうち、成人の4人に1人が抱える、誰にでも起こりえることです。しかし、メンタルヘルスの問題を抱えていると、自分に支援・医療が必要だと理解することが難しい場合があります。自分や身近な人が何らかのメンタルヘルスの問題を抱えたとき、あらかじめファーストエイド（応急処置）を学んでおくことは、具体的な対応・行動を起こすきっかけになります。メンタルヘルスの問題から回復するための一歩に繋がります。

#### ▼ 講師メッセージ

現在、新型コロナの影響により、うつ病や睡眠障害などのメンタルヘルスに問題を抱える若者が増えています。あなたのまわりにも心の危機的状態にある人がいるかもしれません。しかし、どう対応したらよいかわからない方が多いのではないのでしょうか。メンタルヘルス・ファーストエイドのアクションプランを学習し、心の危機的状態にある人を適切に支援できる力を養いましょう。



日時 | 令和2年10月3日（土）13時30分～16時

講師 | 齋藤 百枝美 氏 [東京薬科大学薬学部客員教授（元・帝京大学薬学部教授）]

◎受講をご希望の方は、以下「自殺防止！東京キャンペーン」のホームページからお申込みください。

自殺対策強化月間の取組「自殺防止！東京キャンペーン」について、ホームページに掲載しています。→

