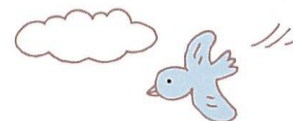


こころ・いのち・生活のための情報や支援先



相談先名称	電話・連絡先	受付時間	こんな相談ができます
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間	ひとりで悩んでいる方への24時間ダイヤル
東京都自殺相談ダイヤル	0570-087478	14時～翌朝5時30分 年中無休	自殺の悩みを抱えている方の総合相談窓口です
日本司法支援センター(法テラス)	0570-078374	平日 9時～21時 (土) 9時～17時 <small>*年末年始休み</small>	法的トラブルで困っている方。 多重債務、離婚問題など民事全般
NPO法人全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	木・日曜日11時～19時	家族を自死(自殺)で亡くされた方への相談・支援
東京都生活再生相談窓口	03-5227-7266	月～金曜日 9時30分～18時 <small>*年末年始休み</small>	消費、債務、家賃などの滞納、学資などの相談
みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル(法務局)	0570-003-110	月～金曜日 8時30分～17時15分 <small>*年末年始休み</small>	差別や虐待、パワーハラスメントなど、 さまざまな人権問題について
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8時30分～17時15分 <small>*年末年始休み</small>	いじめられている、親から虐待(ぎゃくたい)されている など、誰にもいえなくて困っている時に。相談は無料です
東京都いじめ相談ホットライン	0120-53-8288	24時間	いじめのことで困ったら。 幼児～高校生くらいのご本人も相談できます
東京都小平児童相談所	042-467-3711	月～金曜日 9時～17時	児童の虐待(ぎゃくたい)に関する相談・支援
東京ウィメンズプラザ(悩み相談)	03-5467-2455	毎日9時～21時 <small>*年末年始休み</small>	配偶者間暴力、夫婦・親子の問題など、女性の生き方の さまざまな不安や心配についての相談
Tokyoチャレンジネット	0120-874-225	月・水・金・土 10時～17時 火・木 10時～20時	がんばりたいけど、住まいがなく、インターネットカフェ やマンガ喫茶で寝泊まりしている人への相談
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	月～金曜日 8時30分～17時15分 <small>*年末年始休み</small>	性犯罪、傷害事件被害者の方のこころの悩み相談