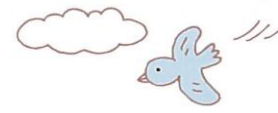


こころ・いのち・生活のための情報や支援先



R8.7月時点

相談先名称	電話・連絡先	受付時間	こんな相談が出来ます
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間（年中無休）	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 ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	正午から翌朝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
日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374	午前9時から午後9時（月～金） 午前9時から午後5時（土） ※日・祝・年末年始休み	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 （全国各地の方）	03-3261-4350	午後2時から午後6時（木） 午後1時から午後5時（日）※祝休み	家族を自死（自殺）で亡くされた方への相談・支援
NPO法人全国自死遺族総合支援センター （東京にお住まいの方）	03-5357-1536	午後2時から午後6時（月～金） 午後1時から午後5時（日）※祝休み	
NPO法人グリーンケア・サポートプラザ （自死遺族傾聴電話）	03-3796-5453	午前11時から午後5時（火・木・土）	
東京都生活再生相談窓口	03-5227-7266	午前9時30分から午後6時（月～金） ※土・日・祝・年末年始休み	多重債務問題でお悩みの方を対象に生活相談・家計表診断、必要に応じて資金の貸し付けを行い、生活の再生を支援します。
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	午前8時30分から午後5時15分（月～金） ※土・日・祝・年末年始休み	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（法務局）	0120-007-110	午前8時30分から午後5時15分（月～金） ※土・日・祝・年末年始休み	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、誰にもいえずに困っている時に。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（年中無休）	いじめのことで困った時の相談先。ヤングケアラーに起因する相談も受けています。幼児から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	午前9時から午後5時（月～金） 上記以外の時間帯は児童相談所全国共通ダイヤル189で相談を受け付けています。	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 <DV専用> 03-5467-1721	午前9時から午後9時（毎日） ※年末年始休み	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
東京ウィメンズプラザ（男性のための悩み相談）	03-3400-5313	午後4時から午後8時（月・水・木） 午後1時から5時（土） ※祝日・年末年始休み	夫婦や親子の問題・生き方・職場の人間関係・セクハラ・DV・デートDVなどの暴力の問題、男性の抱えるさまざまな悩みに対応
Tokyoチャレンジネット （住まいを失った方への生活支援）	0120-874-225 <女性専用> 0120-874-505	午前10時から午後5時（月・水・金・土） 午前10時から午後8時（火・木） ※日・祝・年末年始休み	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方をサポートする相談窓口
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	午前8時30分から午後5時15分（月～金） ※土・日・祝・年末年始休み	事件や事故の被害にあわれた方やその家族のこころの悩み相談