

## 死んでしまいたいくらいつらいとき

### ◆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

12:00-翌朝5:30(年中無休)

### ◆東京都夜間こころの電話相談

☎03-5155-5028

17:00-22:00(年中無休)

※受付は21:30まで

### ◆手紙相談

自死の問い・お坊さんとの往復書簡  
(手紙の宛先) 〒108-0073

港区三田4-8-20 往復書簡事務局

## どこに相談したらいいかわからないとき

### ◆よりそいホットライン

☎0120-279-338 24時間(年中無休)



〈生きる支援の総合検索サイト〉

<http://lifelink-db.org/adachi/>

いのちと暮らしの相談ナビ

気づく つながる いのちを守る

こころとからだの健康づくり課

☎ 03-3880-5432

FAX 03-3880-5602

誰にも話せないことを  
話せる場所がある。

## 高齢者の全般的な悩み（介護・もの忘れ・生活）

### ◆基幹地域包括支援センター

☎ 03-6807-2460  
月～土 9:00-17:00

## 夜、ひとりで孤独を感じる時

### ◆高齢者安心電話

☎ 03-5944-8640  
19:30-21:30（年中無休）

## 生活や仕事について悩みがある時

### ◆区・くらしとしごとの相談センター

☎ 03-3880-5705  
FAX 03-3880-5714  
月・水・木 9:00-17:00  
火・金 9:00-19:00  
第2土曜日・第4日曜日 9:00-17:00

## 商品やサービスの契約、借金について悩みがある時

### ◆区・消費者センター

☎ 03-3880-5380  
月～金 9:00-16:45

### ◆東京都消費生活総合センター「高齢者被害110番」

☎ 03-3235-3366  
月～土 9:00-17:00

## お金の管理について悩みがある時

### ◆権利擁護センターあだち

☎ 03-5813-3551  
月～金 8:30-17:15

## なんとなくこころや身体が不調な時

### ◆区・中央本町地域・保健総合支援課

☎ 03-3880-5352

### ◆区・竹の塚保健センター

☎ 03-3855-5093～4

### ◆区・江北保健センター

☎ 03-3896-4011

### ◆区・千住保健センター

☎ 03-3888-4278

### ◆区・東部保健センター

☎ 03-3606-4171

※上記の5か所 月～金 8:30-17:00

### ◆東京都立精神保健福祉センター

☎ 03-3844-2212  
月～金 9:00-17:00

かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医へ  
特に表記がない限り、原則として祝日・年末年始を除きます。

