

どこに相談
したらいいか、
分らないとき。



<http://lifelink-ad.org/adachi/>
いのちと暮らしの相談ナビ
(生きる支援の総合検索サイト)

つなぐ ささえる
☎ 0120-279-338

よりそいホットライン 24時間(年中無休)

気づくつながりのちを守る
こころといのち支援係



☎ 03-3880-5432
FAX 03-3880-5602

暴力や嫌がらせ、恋人の悩みのとき

〈男女参画プラザ〉

■女性相談 予約制

家庭、職場、地域における女性を取り巻く様々な悩みの相談

☎ 03-3880-5223

月・火・金 10:00-12:00/13:00-16:00
水・木 15:00-20:00

■男性DV電話相談 予約制

DV被害を受けている男性のための相談

☎ 03-3880-5224

月・火・金 11:00-12:00/13:00-15:00
水・木 16:00-19:00

〈東京ウィメンズプラザ〉

■一般相談

■男性相談

☎ 03-5467-2455

☎ 03-3400-5313

9:00-21:00

17:00-20:00

(年末年始を除く、毎日)

(祝日・年末年始を除く、毎週月・水曜日)

親を亡くし進学について相談したいとき

〈あしなが育英会東京本部〉

☎ 03-3221-0888

月～金 9:00-17:00

なんとなく心や体が不調なとき

江北保健センター ☎ 03-3896-4011

千住保健センター ☎ 03-3888-4278

竹の塚保健センター ☎ 03-3855-5093-4

中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 03-3880-5352

東部保健センター ☎ 03-3606-4171
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

死んでしまいたい位つらいとき

〈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

14:00-5:30(年中無休)

〈東京都夜間こころの電話相談〉

☎ 03-5155-5028

17:00-21:30(年中無休)

※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。
2019年3月発行