

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>

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

知ると分かる、すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

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
19:30-22:00（年中無休）

生活や仕事について悩みがあるとき

◆区・福祉まるごと相談課

西部拠点係 ☎ 03-5888-4571
東部拠点担当 ☎ 03-3880-5705
月・水・木 9:00-17:00
火・金 9:00-19:00
第2土（西部拠点） 9:00-17:00
第4日（東部拠点）

商品やサービスの契約、借金について悩みがあるとき

◆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とき

◆権利擁護センターあだち

☎ 03-5813-3551
月～金 9:00-17:00

なんとなくこころや身体が不調なとき

◆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。