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～

サポートの内容

仕事のこと、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話しを相談員が伺い、必要に応じて専門の支援機関を紹介します。
電話相談／LINE相談

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

メッセージ

「生きるのがつらい、消えてしまいたい…」つらい思いを一人で抱え込まないで、一緒に話をしませんか。

寄せられた悩み

・職場に馴染めずうつ病になり、先が見えない。
・親の介護を一人でしているが、関係がうまくいかず辛い。
・生活が苦しく持病もあり、この先不安で死んでしまいたい。

対象年齢

不問

料金

無料
※通話料または通信料をご負担ください。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談ＯＫ

その他

【LINE相談】
受付時間：15時～22時半
アカウント名：相談ほっとLINE@東京

LINE相談

アカウント：相談ほっとLINE@東京
URL：https://line.me/R/ti/p/%40373suajs
受付時間：午後3時～午後10時30分
備考：年中無休。「生きるのがつらいと感じたら…」からご相談ください。

電話相談

番号：0570-087478
受付時間：正午～午前5時30分

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=187