

## 医療・保健

引用:東京都Hp  
東京都福祉保健局 保健政策部  
保健政策課 自殺対策担当

### こころ

こころの悩みに関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
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～	生きていることに悩んでいる方の相談(都内在住、在勤、在学)のための総合相談	■電話番号 0570-087478	14時から翌朝6時(年中無休) *受付は翌朝5時30分
いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談	■電話番号 03-3264-4343 □インターネット相談 <a href="http://www.inochinodenwa-net.jp/">http://www.inochinodenwa-net.jp/</a> *電話医療相談(心身の健康維持に関する相談に医師が対応)	24時間(年中無休)  14時から17時(土曜日)
東京多摩いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談、法律相談	■電話相談 042-327-4343 *法律相談は第1・3(火曜日)16時から18時	10時から21時(年中無休) 毎月第3(金曜日)、翌日(土曜日)は24時間
東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談、面接相談及び緊急相談 人間関係回復のプログラム(コーヒーハウス) 自殺遺族支援プログラム(エバーグリーンの集い) 自殺未遂者支援	■電話相談 03-5286-9090 □面接相談(事前申込制) 事務局 03-3207-5040	■電話相談 20時から翌朝6時(年中無休)毎週(火曜日)のみ17時から翌朝6時 □面接時間 事務局へ問い合わせ要 10時から17時半(平日のみ。ただし、祝日はお休み)
東京都夜間こころの電話相談	精神保健にかかわる相談一般	■電話相談 03-5155-5028	17時から21時半(年中無休)

### 精神保健

精神保健に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都西多摩保健所 (青梅市、福生市、羽入村、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)	心の病気について心配な本人、家族・関係者からの相談(心の問題かどうか、アルコール・ギャンブル・薬物依存、認知症、思春期問題等)	■電話相談 0428-22-6141 □来所相談:電話予約のうえ来所	9時から17時(月曜日から金曜日) *土日祝、12月29日から1月3日は休み *23区、八王子市・町田市は各保健所で相談を受けています。該当する地域の役所にお尋ねください。
東京都南多摩保健所 (日野市、多摩市、稲城市)		■電話相談 0428-22-6141 □来所相談:電話予約のうえ来所	
東京都多摩立川保健所 (立川市、昭島市、国分寺市、東大和市、武蔵村山市)		■電話相談 042-524-5171 □来所相談:電話予約のうえ来所	
東京都多摩府中保健所 (武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市)		■電話相談 042-362-2334 □来所相談:電話予約のうえ来所	
東京都小平保健所 (小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)		■電話相談 042-450-3111 □来所相談:電話予約のうえ来所	
東京都島しょ保健所			

大島出張所 (大島町、利島村、新島村、 神津島村)	心の病気について心配な 本人、家族・関係者からの 相談(心の問題かどうか、 アルコール・ギャンブル・ 薬物依存、認知症、思春 期問題等)	■電話相談 04992-2-1436 □来所相談:電話予約のうえ 来所	9時から17時(月曜日から金曜 日) *土日祝、12月29日から1月3日 は休み
新島支所		■電話相談 04992-5-1600 □来所相談:電話予約のうえ 来所	
神津島支所		■電話相談 04992-8-0880 □来所相談:電話予約のうえ 来所	
三宅出張所 (三宅村、御蔵島)		■電話相談 04994-2-0181 □来所相談:電話予約のうえ 来所	
八丈島出張所 (八丈町、青ヶ島村)		■電話相談 04996-2-1291 □来所相談:電話予約のうえ 来所	
小笠原出張所 (小笠原村)		■電話相談 04998-2-2951 □来所相談:電話予約のうえ 来所	
東京都立中部総合精神保健 福祉センター(練馬区、世田 谷区、品川区、港区、大田 区、渋谷区、新宿区、目黒 区、中野区、杉並区)	心の病気について心配な 本人、家族・関係者からの 相談(心の問題かどうか、 アルコール・ギャンブル・ 薬物依存、認知症、思春 期問題等)	■こころの電話相談 03-3302-7711 □来所相談(精神保健福祉相 談) こころの電話相談に相談のう え予約	9時から17時(月曜日から金曜 日)
東京都立精神保健福祉セン ター (千代田区、中央区、文京 区、台東区、墨田区、江東 区、豊島区、北区、荒川区、 板橋区、足立区、葛飾区、江 戸川区、島しょ)		■こころの電話相談 03-3842-0946 □来所相談(精神保健福祉相 談) こころの電話相談に相談のう え予約	
東京都立多摩総合精神保健 福祉センター (多摩全域)		■こころの電話 042-371-5560 □来所相談(精神保健福祉相 談) こころの電話に相談のうえ予 約	

## 金融・多重債務

金融・多重債務に関する相談  
窓口です。

総合窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都産業労働局 金融部 貸金業対策課	貸金業者に関する苦情及 び相談、照会など、貸金 業に係る相談	■電話相談 03-5320-4775 □来所相談 貸金業対策課(予約なしで 可)	9時から12時、13時から17時(月 曜日から金曜日) *土日祝、12月29日から1月3日 は休み

## 消費者・多重債務

消費生活・多重債務に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話相談等	受付時間
東京都消費生活総合センター	契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等さまざまな相談	<b>■消費生活相談・多重債務問題相談</b> 03-3235-1155 <input type="checkbox"/> 架空請求相談専用窓口 03-3225-2400 <b>■高齢者被害110番</b> 03-3235-2400 <input type="checkbox"/> 来所相談(予約なしも可)	9時から16時
東京都生活再生相談窓口 (多重債務者生活再生事業)	生活再生への意欲があるにもかかわらず、多重債務で生活困難な状況にある方への相談及び貸金貸付等の支援	<b>■電話相談</b> 03-5565-1195	9時半から18時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
TOKYOチャレンジネット	住宅を失い、インターネットカフェや漫画喫茶などで寝泊まりしながら就労している方に対する生活、住居、仕事の相談 一定の要件のある方に対する住宅賃金や生活資金貸付手続きのサポート	<b>■電話相談</b> 0120-874-225(フリーダイヤル) 03-5155-9501(代表)	10時から17時(月曜日、水曜日、金曜日、土曜日) 10時から20時(火曜日、木曜日) * 日祝、12月29日から1月3日は休み

## 法律・多重債務

法律・多重債務に関する相談窓口です。

相談窓口	相談内容	電話番号等	受付時間
日本司法支援センター(法テラス) 全国コールセンター ・法的トラブル全般の情報提供 0570-078374 ・犯罪被害者用 0570-0797 平日 9時から21時まで、土曜9時から17時まで(日祝日は休み) * 必要に応じて都内の事務所に転送されます。	法的トラブルの紛争に役立つ情報や、法律サービスを提供する各種相談窓口の情報を無料で提供(相談者の資力制限はない。)	<b>■情報提供(法制度情報の案内・関係機関の紹介など・どなたでも利用可)</b> ・法テラス東京(四谷) 0503383-5300 ・法テラス多摩(立川) 0503383-5327	9時から12時まで、13時から16時まで(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
	資力の乏しい方が法的トラブルに出会ったときに、多重債務・離婚など民事全般に関する無料法律相談を行い、必要な場合、法律家を紹介し、裁判費用や弁護士・司法書士の費用の立て替えを行う民事法律扶助を実施	<b>■無料法律相談など(資力に乏しい方を対象・多重債務・離婚など民事全般)</b> ・法テラス東京(四谷) 0503383-5300 ・法テラス新宿 0503381-2312 ・法テラス上野 0503383-5320 ・法テラス多摩(立川) 0503383-5327 ・法テラス八王子 0503383-5310 * 面談日時を電話予約のうえ、来所	9時から12時まで、13時から17時まで(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み

## 女性

女性に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京ウィメンズプラザ相談室	DV被害者相談、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係などの悩み相談	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-5467-2455 <input type="checkbox"/> 来所相談 電話相談により面談が必要な場合	9時から21時(月曜日から日曜日、祝日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都女性相談センター	夫の恋人からの暴力など女性から様々な相談	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-5261-3110	9時から20時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み * 夜間・休日の緊急相談
		<input type="checkbox"/> 来所相談 電話予約のうえ来所	9時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都女性センター多摩支所		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-522-4232	9時から16時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
		<input type="checkbox"/> 来所相談 電話予約のうえ来所	9時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み

## 子供・青少年

子供・青少年に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都教育相談センター	幼児から高校生相当の年齢まで、次の内容の教育相談を本人、保護者及び教員を対象に受け付けている。 ○気になる癖、子育てに関する相談、非行傾向、家庭内暴力、性に関する相談 ○不登校、集団不適應、学業不振に関する相談 ○障害のある子どもの子育てや教育に関する相談 ○いじめ、体罰、学校でのセクシャルハラスメント等に関する学校の指示・対応についての相談や苦情・高校の進級・入学に関する相談	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-5800-8008 03-5800-8288(いじめ相談ホットライン専用電話)	9時から21時(月曜日から金曜日) 9時から17時(土日祝) * 閉庁日、12月29日から1月3日を除く。 いじめ相談ホットラインは24時間対応(年中無休)
		<input type="checkbox"/> 来所相談 03-5800-8008 (相談のうえ申込)	9時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
		<input checked="" type="checkbox"/> インターネット相談 <a href="http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp">http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp</a> <input checked="" type="checkbox"/> FAX相談(聴覚障害者専用) 03-5800-8402	
東京都立小児総合医療センターこころの電話相談室	子供本人・家族・関係者を対象に、子どもの発達やこころの問題についての相談を行っている。	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-312-8119	9時半から11時半、13時から16時半(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み

東京都児童相談センター (千代田区、中央区、港区、 新宿区、文京区、台東区、澁 谷区、豊島区、練馬区、島 しょ)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3208-1121 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ま しい(予約なしでも可)	9時から17時(月曜日から金曜 日) 土日祝(9時から17時)の児童虐 待等、緊急性のある相談や援助	
東京都墨田児童相談所 (墨田区、江東区、江戸川区)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3632-4631 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
東京都品川児童相談所 (品川区、目黒区、大田区)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3474-5442 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
東京都世田谷児童相談所 (世田谷区、狛江市)	18歳未満の子供に関す る、家族・本人等からのさ まざまな相談に応じ、必要 な援助を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-5477-6301 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。	9時から17時(月曜日から金曜 日) * 土日祝(9時から17時)の児童 虐待等、緊急性のある相談や援 助は「東京都児童相談センター」 03-3208-1121まで	
東京都杉並児童相談所 (杉並区、中野区、武蔵野 市、三鷹市)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-5370-6001 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
東京都北児童相談所 (北区、荒川区、板橋区)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3913-5421 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
東京都足立児童相談所 (足立区、葛飾区)			<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3854-1181 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。	
東京都八王子児童相談所 (八王子市、町田市、日野市)			<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-624-1141 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。	
東京都立川児童相談所 (立川市、青梅市、昭島市、 国立市、福生市、あきる野 市、羽村市、西多摩郡)	18歳未満の子供に関す る、家族・本人等からのさ まざまな相談に応じ、必要 な援助を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-523-1321 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。	9時から17時(月曜日から金曜 日) * 土日祝(9時から17時)の児童 虐待等、緊急性のある相談や援 助は「東京都児童相談センター」 03-3208-1121まで	
東京都小平児童相談所 (小平市、小金井市、東村山 市、国分寺市、西東京市、東 大和市、清瀬市、東久留米 市、武蔵村山市)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-462-3711 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
東京都多摩児童相談所 (多摩市、府中市、調布市、 稲城市)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-372-5600 <input type="checkbox"/> 来所相談 事前予約が望ましい(予約な しでも可)。		
4152(ヨイコニ)電話相談 (東京都児童相談センター)		子育てにかかわる相談	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3302-4152 <input checked="" type="checkbox"/> FAX相談 (聴覚言語障害者専用相談) 03-3208-1162	9時から20時半(月曜日から金曜 日) 9時から17時(土日祝) * 12月29日から1月3日を除く。

子供の権利擁護専門相談事業 (東京子供ネット)	子供の権利擁護に関わる相談	■電話相談 0120-874-374 □来所相談 電話相談のうえ、必要に応じて相談者と子どもの権利擁護専門員との日程を調整し実施 ◇FAX相談 0120-874-374	9時から20時半(月曜日から金曜日) 9時から17時(土日祝) * 12月29日から1月3日を除く。
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりで悩んでいる本人や家族、友人などからの相談 * 病名の診断や治療方法の提示などの医療行為に当たる相談や、緊急の対応が必要な相談には応じられません。	■電話相談 042-329-6677 ◇インターネット相談 <a href="http://www.hikikomori-tokyo.jp">http://www.hikikomori-tokyo.jp</a> ◆モバイル相談 <a href="http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/">http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/</a>	■電話相談 10時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み ◇インターネット相談、モバイル相談 24時間
警視庁少年相談室 ヤングテレホンコーナー	子供の非行、いじめなどの相談	■電話相談 03-3580-4970	8時半から20時(月曜日から金曜日) 8時半から17時(土日祝) * 年末年始を除く
東京都若者総合相談 (・@・) / 若ナビ	18歳以上の若者からのさまざまな悩みや不安への継続的な相談 * 病名の診断や治療方法の提示などの医療行為に当たる相談や、緊急の対応が必要な相談には応じられません。	■電話相談 03-3267-0808(もやもや) ◇インターネット相談 <a href="http://www.wakanavi-tokyo.net/">http://www.wakanavi-tokyo.net/</a> ◆モバイル相談 <a href="http://www.wakanavi-tokyo.net/m/">http://www.wakanavi-tokyo.net/m/</a>	24時間

## ひとり親家庭

ひとり親家庭に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都ひとり親家庭支援センター はあと	ひとり親家庭の生活相談全般 (はあと(セントラルプラザ5階)で実施)	生活相談 03-5261-8687	9時から16時半(月曜日から日曜日、祝日) * 12月29日から1月3日を除く。
	ひとり親家庭の就業相談 (はあと飯田橋(東京しごとセンター7階)で実施)	就業相談 03-3263-3451	9時から16時半(月曜日・水曜日・金曜日・土曜日) 9時から19時半(火曜日・木曜日) * 日祝、12月29日から1月3日を除く。
	ひとり親家庭の養育相談 (はあと(セントラルプラザ5階)で実施)	養育費相談 03-5261-1278 (専門相談については要予約)	9時半から16時半(月曜日から日曜日、祝日) * 12月29日から1月3日を除く。

## 医療

医療に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都保健医療情報センター	保健医療福祉に関する相談 医療機関案内等の情報提供	■電話相談 03-5272-0303	9時から20時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
		□来所相談 電話で内容を確認させていただいてから、日時などの予約を受け付ける。	9時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み

## 高齢者

高齢者に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
高齢者安心電話	高齢者及びその家族などを対象とした、福祉・生活・人間関係など各種の心配事に対する相談(夜間のみ)	■電話相談 03-5215-7350	19時半から22時半(年中無休)

## 人権

人権に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都人権啓発センター 一般相談担当	人権に関する相談・各種人権相談機関の紹介	■電話相談 03-3871-0212 03-3876-5373 (火曜17時から20時は、03-3871-0212のみ) □来所相談 予約不要 ◆インターネット相談 <a href="http://www.tokyo-jinken.or.jp/soudan/soudan.htm">http://www.tokyo-jinken.or.jp/soudan/soudan.htm</a> ◇FAX相談 03-3874-8346 ◆手紙・Eメール相談 [手紙] 〒111-0023 台東区橋場1-1-6 東京都人権啓発センター相談担当 [Eメール]	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日から金曜日) * 火曜日は20時まで * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都人権啓発センター 特定相談担当 *それぞれの人権分野に関する相談を、各分野に詳しい特定相談員がお受けしています。(注)相談日・時間は変更することがあります。	同和問題	03-5808-9682	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
	アイヌの人々	03-5808-9012	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日、水曜日、金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
	アイヌの人々	03-5808-9712	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日、火曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
	成年後見制度	03-6802-3361	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日、水曜日、金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
	高齢者虐待防止	03-6802-3361	■電話相談 □来所相談 9時から12時、13時から17時(月曜日、水曜日、金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み

# しごと・労働問題

しごと・労働問題に関する相談窓口です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京しごとセンター 総合相談窓口	就業に関する相談・職業紹介	<input type="checkbox"/> 来所面談: 予約不要(初回のみ) 相談場所: 千代田区飯田橋3-10-3東京しごとセンター1階 交通案内: JR・地下鉄飯田橋駅徒歩6分	9時から20時(月曜日から金曜日)9時から17時(土曜日) * 日祝、12月29日から1月3日は休み
東京しごとセンター 多摩総合相談窓口		<input type="checkbox"/> 来所面談: 予約不要(初回のみ) 相談場所: 国分寺市南町3-22-10東京しごとセンター多摩 交通案内: JR・西武線 国分寺駅 徒歩5分	9時から20時(月曜日から金曜日) 9時から17時(土曜日) * 日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都労働相談情報センター (千代田区・中野区・新宿区・渋谷区・中央区・杉並区・島しょ)	賃金不払い、解雇問題など労働問題全般	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 0570-00-6110 (東京ろうどう110番) 03-3265-6110 <input type="checkbox"/> 来所面談 03-5211-2346 (面談による相談は事前予約制)	<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 9時から20時(月曜日から金曜日) 9時から17時(土曜日) * 日祝、12月29日から1月3日は休み <input type="checkbox"/> 来所相談 9時から17時(月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都労働相談情報センター 大崎事務所 (港区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3495-6110 <input type="checkbox"/> 来所面談 03-3495-6110 (面談による相談は事前予約制)	9時から17時 (月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都労働相談情報センター 亀戸事務所 (台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 03-3637-6110 <input type="checkbox"/> 来所相談 03-3637-6110 (面談による相談は事前予約制)	9時から17時 (月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都労働相談情報センター 国分寺事務所 (立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、昭島市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、西東京市、福生市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、あきる野市、日の出町、檜原村、奥多摩町)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-321-6110 <input type="checkbox"/> 来所相談 042-321-6110 (面談による相談は事前予約制)	9時から17時 (月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み
東京都労働相談情報センター 八王子事務所 (八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市)		<input checked="" type="checkbox"/> 電話相談 042-645-6110 <input type="checkbox"/> 来所相談 042-645-6110 (面談による相談は事前予約制)	9時から17時 (月曜日から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3日は休み



## 生活安全・犯罪被害

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
警視庁生活安全相談センター	家事・民事問題 身近の困りごと相談	■電話相談 03-3501-0110 プッシュホン#9110	8時半から17時15分(月曜日 から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3 日は休み
警視庁犯罪ホットライン	犯罪被害による心の悩み 相談	■電話相談 03-3597-7830 ◇FAX相談 03-3592-6840	8時半から17時15分(月曜日 から金曜日) * 土日祝、12月29日から1月3 日は休み

## 遺族支援

遺族支援に関する相談窓口  
です。

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
NPO法人全国自死遺族総合 支援センター(遺族支援)	自死遺族を対象とした相 談	■電話相談 03-3261-4350	11時から19時(木曜日)
NPO法人グリーフケア・サ ポートプラザ(遺族支援)	自死遺族を対象とした相 談	■電話相談 03-3796-5453	10時から18時(火曜日、木曜 日、土曜日)