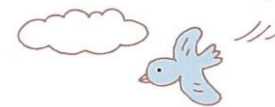


# こころ・いのち・生活のための情報や支援先



相談先名称	電話・連絡先	受付時間	こんな相談が出来ます
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間（年中無休）	ひとりで悩んでいる方への24時間ダイヤル
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	正午から翌朝5時30分 年中無休	自殺の悩みを抱えている方の総合相談窓口です
日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374	平日 午前9時から午後9時 （土曜日） 午前9時から午後5時 ※日・祝・年末年始休み	法的トラブルで困っている方。 多重債務、離婚問題など民事全般
NPO法人全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	木曜日 午前10時から午後8時 日曜日 午前10時から午後6時 ※祝祭日はお休み	家族を自死（自殺）で亡くされた方への相談・支援
NPO法人グリーンケア・サポートプラザ （自死遺族傾聴電話）	03-3796-5453	火・木・土 11時～16時	
東京都生活再生相談窓口	03-5227-7266	月曜日から金曜日 午前9時30分から午後6時 ※土・日・祝・年末年始休み	消費・債務・家賃などの滞納、学費などの相談
みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル（法務局）	0570-003-110	月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分 ※土・日・祝・年末年始休み	差別や虐待、パワーハラスメントなど、さまざまな人権問題について
子どもの人権110番	0120-007-110	月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分 ※土・日・祝・年末年始休み	いじめられている、親から虐待（ぎゃくたい）されているなど、誰にもいえなくて困っている時に。相談は無料です。
東京都いじめ相談ホットライン	0120-53-8288	24時間（年中無休）	いじめのことで困った時の相談先 幼児から高校生くらいのご本人も相談できます
東京都小平児童相談所	042-467-3711	月曜日から金曜日 午前9時から午後5時	児童の虐待（ぎゃくたい）に関する相談・支援
東京ウィメンズプラザ（悩み相談）	03-5467-2455 03-5467-1721 （DV専用）	毎日 午前9時から午後9時 ※年末年始休み	配偶者間暴力、夫婦・親子の問題など、女性の生き方のさまざまな不安や心配についての相談
東京ウィメンズプラザ（男性のための悩み相談）	03-3400-5313	毎週月・水・木曜日 午後5時から午後8時 毎週土曜日 午後2時から5時 ※祝日・年末年始休み	夫婦や親子の問題・生き方・職場の人間関係・セクハラ・DV・デートDVなどの暴力の問題、男性の抱えるさまざまな悩みに対応
Tokyoチャレンジネット （住まいを失った方への生活支援）	0120-874-225 0120-874-505 （女性専用）	月曜日・水曜日・金曜日・土曜日 午前10時から午後5時 火曜日・木曜日 午前10時から午後8時 ※日・祝・年末年始休み	がんばりたいけど、住まいがなく、インターネットカフェやマンガ喫茶で寝泊まりしている人への相談
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分 ※土・日・祝・年末年始休み	性犯罪、傷害事件被害者の方のこころの悩み相談