



3月は東京都の自殺対策強化月間

～気づいてください！体と心の限界サイン～



令和5年の全国の自殺者数は2万1818人(暫定値)で、市内でも毎年数十人の方が自ら命を絶っています。あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。

また、ゲートキーパーの役割を紹介する動画を市動画ライブラリーで配信しています。ぜひ一度ご覧ください。

※ゲートキーパーとは自殺を示すサインに気づき、適切な対応(声かけ、見守りなど)を図ることができる人



市動画ライブラリー



LINE 相談

☎毎日午後3時～11時(受付は10時30分まで)
アカウント名/相談はっとLINE@東京
 右のQRコードを読み取り、友だち登録した上で相談



市内の相談

- ◎うつ病などの心の健康相談
 健康推進課 / ☎441-6100
 ☎平日午前9時～午後5時
 調布市こころの健康支援センター / ☎490-8166
 ☎月～土曜日(祝日を除く)
 ☎午前9時～午後5時(土曜日は正午まで)
- ◎その他の各種市民相談
 高齢者の生活、学校生活(不登校・いじめなど)、消費生活(多重債務・契約トラブルなど)について受付中。(健康推進課)



東京都の特別相談

自殺対策強化月間中、特別相談として受付時間を延長します。深夜の相談もできますのでこの機会に相談してみませんか。

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談(東京) (NPO法人国際ビフレンダース 東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090	3月1日(金)～7日(木) 午後8時～ 4日(月)午後8時30分～ 5日(火)午後5時～ いずれも翌午前2時30分まで	03-5286-9090 毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、 祝日正午～午後8時	03-3842-5311 火・水・金・土曜日 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟)	☎0120-783-556	3月1日(金)～31日(日) 午後4時～9時 ※10日(日)は午前8時～翌午前8時	☎0120-783-556 午後4時～9時 毎月10日午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (一社)いのちの電話	03-3264-4343	毎日 24時間	03-3264-4343 毎日 24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころのいのちのほっとライン～ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	0570-087478	3月27日(火)～31日(日) 24時間	0570-087478 毎日 正午～翌午前5時30分

※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)



自死遺族のための電話相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	3月5日(火)～8日(金) 午前11時～午後4時	03-3796-5453 火・木・土曜日 午前11時～午後4時
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	3月11日(月)～13日(水) 午前10時～午後5時	03-3261-4350 木曜日:午前10時～午後8時 日曜日:午前10時～午後6時

3月の相談案内

相談名	内容	相談員	日程	時間など
予約制	法律	弁護士	9日(土) 1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・ 19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)	午前9時～午後1時 回16人 午後1時～5時 回16人(8日(金)は8人)
	相続等の書類作成	行政書士	12日(火)・26日(火)	午後1時～4時 回6人
	心	公認心理師 専門相談員	5日(火) 14日(水)・21日(水)・28日(水)	午後1時～4時 回3人
	交通事故	専門相談員 弁護士	6日(水)・13日(水)・27日(水) 3月の相談はありません	午後1時～4時 回4人
	年金・社会保険	社会保険労務士	7日(水)	午後1時～4時 回6人
	税務	税理士	4日(月)・14日(水)・15日(金)	
	不動産取引	宅地建物取引士	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	
	登記	司法書士	1日(金)・15日(金) ※登記申請書や添付書類の作成 および確認は行いません	
	土地家屋調査測量	土地家屋調査士	15日(金)	
	総合相談日	法律、税務、不動産取引、登記、 土地家屋調査測量に関する各種相談	有資格者	15日(金)
当日先着順	人権身の上	人権擁護委員	27日(水)	午後1時～4時
	市政・行政	行政相談委員	13日(水)	
※2	家庭	専門相談員	11日(月)・25日(月)	

※1 予約開始日は相談日の1週間前(祝・休日の場合はその直前の開庁日。土曜日の法律相談のみ1週間前の金曜日)
 予約開始時間/窓口は午前8時30分～、電話は午前9時～
 ※2 相談日当日に先着順で受け付け。受付時間/窓口は午前8時30分～午後3時、電話は午前9時～午後3時

☎無料
 市市民相談課(市役所2階)
 ☎481-7032

各種相談窓口はこちら ▶▶▶

調布市LINE公式アカウントに
友だち登録してから調べる



市HPから調べる

