

～東京都こころといのちのほっとナビ～

ひとりで

悩んでいませんか？

生きているのがつらいときなど、  
相談できる窓口があります。



**ココナビ**は、困りごとや悩み、地域に応じた相談窓口をパソコンやスマートフォンから簡単に検索できるホームページです。匿名での相談や、休日・夜間に相談できる窓口もあります。

ココナビ 東京都

検索



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

いのち支える東京

9月は東京都自殺対策強化月間です。特別相談や講演会を実施します。