



いのち
支える

こころといのちの法律相談

借金、家庭内暴力、過労・パワハラ、いじめ、性犯罪被害、うつ、
コロナの後遺症に苦しんでいる、物価高で生活が苦しい、
こんな悩みごとが頭から離れず、夜よく眠れない、自殺をすることがある
「もう死んでしまいたい」ほどの問題・悩みに追い詰められたとしても、
一人で抱えこまずにお話してください。

弁護士又は精神保健福祉士があなたのお悩みに無料で電話相談に応じます。

2025年 9月29日月

10月27日月

11月28日金

12月10日水

12月25日木

2026年 1月19日月

1月30日金

受付時間はいずれも、15時～19時です。

- 東京都地域自殺対策強化補助事業として実施するものです。
- 未成年者を含む若い方も遠慮せずにご相談ください。
- 新型コロナウイルスに関連した相談を含めて、広くご相談に応じます。

電話番号

東京・千葉・神奈川・埼玉・茨城・栃木・群馬 発信限定
フリーダイヤル 通話料無料

こころにやさしく
0120-556-289

全国 通話料がかかります

03-6257-1007

主催/後援

東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会／
日本弁護士連合会・東京精神保健福祉士協会・法テラス東京

お問い合わせ

第一東京弁護士会人権法制課 03-3595-8583