

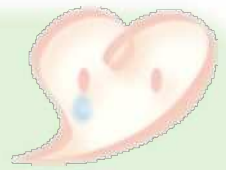
# とうきょう自死遺族総合支援窓口

## ～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

東京都では、身近な人を自死（自殺）で亡くした方のために「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開いています。  
相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるかと一緒に考えていきます。

<電話番号> **03-5357-1536**

こんな時、ひとりで悩まずにお電話ください。



- \*あまりに突然で、どうしてよいかわからない...
- \*なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない...
- \*親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいか...
- \*覚えのないところから、融資への返済催促が来ている...
- \*家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか...
- \*家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない...
- \*遺された子どもを一人で育てていけるのか...
- \*これからの進路や生活がどうなるのか...

### ■対象

身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族・親族・パートナー等）  
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む）

### ■受付時間

月～金 15:00～19:00  
日 13:00～17:00

※祝日は除きます。



### ■ホームページ

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi.html>

### ■ご案内

- ・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（グリーンサポートリンク）に委託して実施しています。
- ・本窓口への相談は**無料**です。（別途通話料がかかります。）
- ・他機関への紹介等に必要な場合を除き、原則として**匿名での相談**です。
- ・相談内容については**秘密を厳守**します。 **年齢制限**はありません。



## 自死遺族等の集い

身近な人、大切な人を亡くされた方が集い、  
気持ちや思いをわかち合える場があります。

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/  
madoguti/tudo.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/madoguti/tudo.html)



## 自死遺族等支援に関する相談窓口

困っていることを相談したり、  
気持ちや思いを話せる場があります。

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/  
madoguti/izoku.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/madoguti/izoku.html)



令和5年10月発行  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL 03-5320-4310

登録番号 (5) 84



東京都保健医療局