



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、
自殺を考えることがある
「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。

2026年 9月28日(月)

10月23日(金)

11月30日(月)

12月11日(金)

12月21日(月)

2027年 1月15日(金)

1月29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。

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