



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、コロナの影響で失業した、

コロナに罹患して差別された、コロナの後遺症に苦しんでいる

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

- 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 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

受付時間はいずれも、  
15時～19時です。  
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。

2023年 9月27日水

10月23日月

11月30日木

12月25日月

2024年 1月31日水

13時～19時です。  
40歳未満の方限定

2023年 12月18日月

2024年 1月22日月