

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど</b>		
東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455	9時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み
男性のための悩み相談	03-3400-5313	17時～20時(月、水) ※祝、12/29～1/3は休み
東京都女性相談センター	03-5261-3110	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	◆緊急の場合 03-5261-3911	24時間(月～金)
多摩支所	042-522-4232	9時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

就職について		
東京しごとセンター 総合相談窓口	03-5211-1571 千代田区飯田橋 3-10-3 (JR・地下鉄飯田橋駅徒歩10分)	◆来所相談は初回要予約
		9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み
東京しごとセンター 多摩総合相談窓口	042-329-4510 国分寺市南町 3-22-10 (JR・西武線国分寺駅徒歩5分)	

労働問題について		
東京都らうどう110番	0570-00-6110 (ナビダイヤル)	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3及び 12/28、1/4の土曜は休み
東京都労働相談情報センター(飯田橋) (千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ)	03-3265-6110	
大崎事務所 (港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区)	03-3495-6110	◆来所相談(予約制) 9時～17時(月～土) ※土曜日はセンター(飯田橋)のみ
池袋事務所 (文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区)	03-5954-6110	◆17時～20時は各事務所が 下記の曜日に実施 センター(飯田橋)：月・金 大崎事務所：火 池袋事務所：木 亀戸事務所：火 国分寺事務所：月 八王子事務所：水
亀戸事務所 (台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区)	03-3637-6110	
国分寺事務所 (立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、昭島市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡)	042-321-6110	※日祝、12/29～1/3及び 12/28、1/4の土曜日は休み
八王子事務所 (八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市)	042-645-6110	

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>ひとり親家庭の相談</b>		
東京都ひとり親家庭 支援センター「はあと」	◆生活相談 03-5261-8687 ◆養育費相談、面会 交流支援 03-5261-1278 ◆就業相談 03-3263-3451	◆生活相談、養育費相談 9時～16時半(通年) ◆養育費相談、面会交流支援 9時～16時半(通年) ◆就業相談 (※来所相談は予約制) 9時～16時半(月、水、金、土) 9時～19時半(火、木) ※全て12/29～1/3は休み

高齢者やご家族の心配事、悩みごとなど		
高齢者安心電話 東京社会福祉士会	03-5944-8640	19時半～22時半(年中無休)

人権に関する相談		
東京都人権啓発センター (一般相談)	03-3871-0212★ 03-3876-5373	9時～17時(月～金) ※火は20時まで(★のみ) ※土日祝、12/29～1/3は休み

保健・医療に関する相談、問い合わせ		
東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「東京都医療 機関案内サービス ひまわり」 (HP)でも実施

生活安全・犯罪被害		
警視庁総合相談センター (相談内容に応じて窓口を案内)	03-3501-0110 ◆プッシュ回線 #9110	8時半～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
警視庁 犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	

どこへ相談して良いかわからない		
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間(年中無休)
生きる支援の総合検索サイト ～いのちと暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク)	いのち 相談ナビ	🔍

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。  
※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題等の対象外です。

## こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク 相談窓口一覧

～ひとりで悩まないで  
もっとあなたの声を聴かせて下さい～

あなたの悩みを受けとめます。

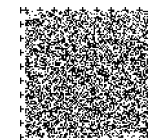
東京都自殺相談ダイヤル  
こころといのちのほっとライン

# 0570-087478

はなしてなやみ

14:00～翌朝 5:30/ 年中無休

※相談料は無料です。  
(別途通話料がかかります。)



相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

### 生きていくのがつらい…、家族や友人が心配

東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	14時～翌朝5時半(年中無休)
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間(年中無休)
東京多摩いのちの電話 (NPO法人東京多摩いのちの電話)	0120-738-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 午前8時から24時間
	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第3(金)10時～(日)21時
東京自殺防止センター (NPO法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20時～翌朝6時(年中無休) 17時～翌朝6時(火)

### 大切な人が突然亡くなった…

自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	11時～19時(木)
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	10時～18時(火、木、土)

### こころの不安や悩みなど (精神保健福祉相談)

東京都西多摩保健所 (青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)	0428-22-6141	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆特別区・八王子市・町田市は各保健所で相談を受けます。住所地の役所にお尋ねください。
東京都南多摩保健所 (日野市、多摩市、稲城市)	042-371-7661	
東京都多摩立川保健所 (立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市)	042-524-5171	
東京都多摩府中保健所 (武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市)	042-362-2334	
東京都多摩小平保健所 (小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)	042-450-3111	
東京都島しょ保健所	大島出張所 (大島町、利島村、新島村、神津島村)	04992-2-1436
	新島支所	04992-5-1600
	神津島支所	04992-8-0880
	三宅出張所 (三宅村、御蔵島村)	04994-2-0181
	八丈出張所 (八丈町、青ヶ島村)	04996-2-1291
小笠原出張所 (小笠原村)	04998-2-2951	

相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

### こころの不安や悩みなど (精神保健福祉相談)

東京都立中部総合 精神保健福祉センター (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)	03-3302-7711	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都立 精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ)	03-3834-4102	
東京都立多摩総合 精神保健福祉センター (多摩全域)	042-371-5560	
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	
	17時～21時半(年中無休)	

### 多重債務・消費生活・法律問題など

東京都産業労働局 金融部 貸金業対策課	03-5320-4775	9時～12時、13時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都生活再生相談窓口 (多重債務者生活再生事業)	03-5227-7266	9時半～18時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都消費生活総合センター	◆消費生活相談 03-3235-1155	9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
架空請求相談専用	03-3235-2400	
高齢者被害110番	03-3235-3366	
TOKYOチャレンジネット (住まいを失った方への生活支援)	0120-874-225 (フリーダイヤル) 03-5155-9501	9時～24時 ※日祝、12/29～1/3は休み ◆フリーダイヤルで来所相談予約
日本司法支援センター (法テラス)	法テラスサポートダイヤル ◆法的トラブル 0570-078374 ◆犯罪被害支援 0570-079714	9時～21時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み
法テラス東京 (新宿)	0503383-5300	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆新宿では、土曜日は予約相談のみ実施
法テラス多摩 (立川)	0503383-5327	
法テラス上野	0503383-5320	
法テラス池袋	0503383-5321	
法テラス八王子	0503383-5310	
渋谷法律相談センター	03-5428-5649	◆予約受付時間 9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
北千住法律相談センター	03-5813-0881	

相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

### 子供の教育、いじめ、虐待などの相談

東京都教育相談センター (教育相談一般)	03-3360-8008	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※閉庁日、12/29～1/3は休み
いじめ相談ホットライン	03-5331-8288	24時間(年中無休)
東京都児童相談センター (千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、台東区、渋谷区、豊島区、練馬区、島しょ)	◆練馬区、小笠原支庁 03-5937-2311 ◆渋谷、文京、台東、豊島区、大島支庁 03-5937-2314 ◆新宿、中央、港、千代田区、八丈、三宅支庁 03-5937-2317	◆相談受付時間 9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆受付時間以外 ・児童相談所全国共通ダイヤル189(年中無休) ・夜間休日緊急連絡ダイヤル 関係機関の方や、現在都内の児童相談所にご相談中の方で緊急の場合 03-5937-2330 平日は17時45分～ 土日祝、年末年始を含む
東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区、江戸川区)	03-3640-5432	
東京都品川児童相談所 (品川区、目黒区、大田区)	03-3474-5442	
東京都世田谷児童相談所 (世田谷区、狛江市)	03-5477-6301	
東京都杉並児童相談所 (中野区、杉並区、武蔵野市、三鷹市)	03-5370-6001	
東京都北児童相談所 (北区、荒川区、板橋区)	03-3913-5421	
東京都足立児童相談所 (足立区、葛飾区)	03-3854-1181	
東京都八王子児童相談所 (八王子市、町田市、日野市)	042-624-1141	
東京都立川児童相談所 (立川市、青梅市、昭島市、国立市、福生市、羽村市、あきる野市、西多摩郡)	042-523-1321	
東京都小平児童相談所 (小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、西東京市)	042-467-3711	
東京都多摩児童相談所 (府中市、調布市、多摩市、稲城市)	042-372-5600	
東京都児童相談センター	よいこに電話相談室 (18歳未満の子供に関するあらゆる相談)	03-3366-4152
東京子供ネット (子供の権利擁護専門相談事業)	0120-874-374 (フリーダイヤル)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室 (幼児から高校生までの情緒や行動、こころの発達について)	042-312-8119	受付時間は小児総合医療センターホームページでご確認ください。
東京都ひきこもりサポートネット	03-5978-2043	10時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
ヤングテレホンコーナー (警視庁少年相談室)	03-3580-4970	8時半～20時(月～金) 8時半～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
東京都若者総合相談 (・さ・) / 若ナビ(18歳以上が対象)	03-3267-0808	11時～20時(月～土) ※日、12/29～1/3は休み