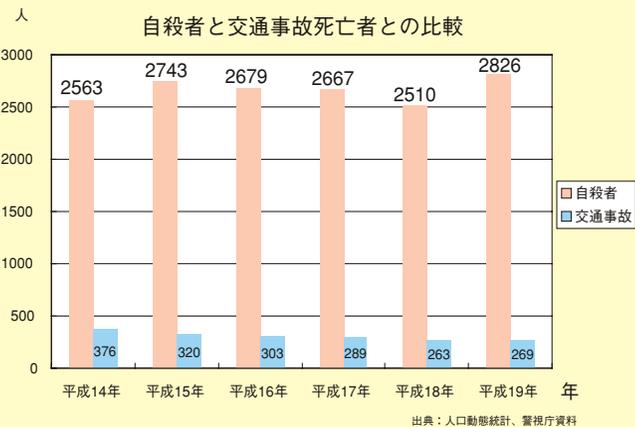


分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
人権	東京都人権啓発センター 相談担当	03-3871-0212 03-3876-5373 (火曜 17時～20時は 03-3871-0212のみ)	9時～17時(月～金) ※(火)は20時まで ※土日祝、12/29～1/3は休み
しごと・ 労働 問題	東京しごとセンター 総合相談窓口	♣来所面談のみ 予約不要(初回のみ) 相談場所: 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター1階 交通案内:JR・地下鉄 飯田橋駅徒歩6分	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み
	東京しごとセンター多摩 キャリアカウンセリング コーナー	♣来所面談のみ 予約不要(初回のみ) 相談場所: 国分寺市南町3-22-10 東京しごとセンター多摩 交通案内:JR・西武線 国分寺駅徒歩5分	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み
	東京都労働相談情報センター	03-5211-2346	9時～20時(月、水) 9時～17時(火、木～土) ※日祝、12/29～1/3は休み (土は12/29～1/4は休み)
	東京都労働相談情報センター 大崎事務所	03-3495-6110	9時～17時(月～木) 9時～20時(金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	東京都労働相談情報センター 池袋事務所	03-5954-6110	9時～17時(月～水、金) 9時～20時(木) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	東京都労働相談情報センター 亀戸事務所	03-3637-6110	9時～17時(月、水～金) 9時～20時(火) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	東京都労働相談情報センター 国分寺事務所	042-321-6110	9時～20時(月) 9時～17時(火～土) ※日祝、12/29～1/3は休み (土は12/29～1/4は休み)
東京都労働相談情報センター 八王子事務所	042-645-6110	9時～17時(月、火、木、金) 9時～20時(水) ※土日祝、12/29～1/3は休み	
生活 安全	警視庁生活安全相談セン ター	03-3501-0110 プッシュホン#9110	8時半～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
犯罪 被害	警視庁犯罪被害者ホット ライン	03-3597-7830	8時半～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

東京都の自殺の現状



■自殺死亡者は約2,500～2,800人で推移しており、平成19年は交通事故死亡者の10倍以上に上っています。

■東京都福祉保健局保健政策部保健政策課のホームページに、自殺総合対策のページがありますので、最新情報など御覧ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/index.html>

■問い合わせ先

東京都福祉保健局保健政策部保健政策課

TEL 03-5320-4310

FAX 03-5388-1427

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

～ひとりで悩まないで～

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

平成20年11月1日現在

気づいてください！体と心の限界サイン

9月と3月は東京都の自殺対策強化月間です。

東京都福祉保健局

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
こころ	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	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第3(金)、第3(土)は24時間
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～6時(年中無休)
	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)

精神保健	東京都西多摩保健所	0428-22-6141	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	
	東京都南多摩保健所	042-371-7661		
	東京都町田保健所	042-722-0621		
	東京都多摩立川保健所	042-524-5171		
	東京都多摩府中保健所	042-362-2334		
	東京都多摩小平保健所	042-450-3111		
	東京都島しょ保健所	大島出張所		04992-2-1436
		新島支所		04992-5-1600
		神津島支所		04992-8-0880
		三宅出張所		04994-2-0181
		八丈出張所		04996-2-1291
	小笠原出張所	04998-2-2951		
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711		
東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0946			
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560			

金融・多重債務	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
---------	------------------------	--------------	--

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
消費生活・多重債務	東京都消費生活総合センター	<ul style="list-style-type: none"> 消費生活・多重債務問題相談 03-3235-1155 架空請求相談専用電話 03-3235-2400 高齢者被害110番 03-3235-3366 	9時～16時(月～金) ※架空請求相談専用電話は17時まで ※土日祝、12/29～1/3は休み

法律・多重債務	法テラス	<ul style="list-style-type: none"> 情報提供(法制度情報の案内・関係機関の紹介など)・法テラス東京 0503383-5300 法テラス多摩 0503383-5310 法テラス立川 0503383-5327 	9時～12時、13時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
		<ul style="list-style-type: none"> 無料法律相談等(資力に乏しい方を対象 多重債務・離婚など民事全般)・法テラス東京 0503383-5300 法テラス新宿 0503381-2312 法テラス上野 0503383-5320 法テラス池袋 0503383-5321 法テラス渋谷 0503381-2285 法テラス多摩 0503383-5310 法テラス立川 0503383-5327 	9時～12時、13時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

女性	東京ウィメンズプラザ相談室	03-5467-2455	9時～21時(月～日、祝) ※12/29～1/3を除く。
	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
	東京都女性相談センター多摩支所	042-522-4232	9時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

子ども・青少年	東京都教育相談センター	03-5800-8008 03-5800-8288 (いじめ相談ホットライン専用電話)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3を除く。 いじめ相談ホットラインは24時間対応(年中無休)
	東京都立梅ヶ丘病院 子どもの精神保健相談室	03-3323-7621	9時半～11時半、13時～16時半(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	東京都児童相談センター	03-3208-1121	9時～17時(月～金) 9時～17時(土日祝) 児童虐待等、緊急性のある相談や援助

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
子ども・青少年	東京都墨田児童相談所	03-3632-4631	9時～17時(月～金) ※土日祝(9時～17時)の児童虐待等、緊急性のある相談や援助は「東京都児童相談センター」03-3208-1121まで
	東京都品川児童相談所	03-3474-5442	
	東京都世田谷児童相談所	03-5477-6301	
	東京都杉並児童相談所	03-5370-6001	
	東京都北児童相談所	03-3913-5421	
	東京都足立児童相談所	03-3854-1181	
	東京都八王子児童相談所	042-624-1141	
	東京都立川児童相談所	042-523-1321	
	東京都小平児童相談所	042-467-3711	
	東京都多摩児童相談所	042-372-5600	
ひとり親家庭	4152(ヨイコニ) 電話相談(東京都児童相談センター)	03-3202-4152	9時～20時半(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3を除く。
	子どもの権利擁護専門相談事業(東京子どもネット)	0120-874-374	9時～20時半(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3を除く。
	東京都ひきこもりサポートネット	042-329-6677	10時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	警視庁少年相談室 ヤングテレホンコーナー	03-3580-4970	8時半～20時(月～金) 8時半～17時(土日祝) ※12/29～1/3を除く。

ひとり親家庭	東京都母子家庭等就業・自立支援センター(ひとり親 Tokyo)	<ul style="list-style-type: none"> 就業・自立支援相談 03-5261-8687 養育費相談 03-5261-1278 生活上の心配事等の相談 03-5261-1341(日・祝・第1土) 	9時～16時半(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
		9時～16時(日・祝) 10時～16時(第1土) ※12/29～1/3を除く。	

医療	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
----	---------------	--------------	----------------------------------

高齢者	高齢者安心電話	03-5215-7350	19時半～22時半(年中無休)
-----	---------	--------------	-----------------