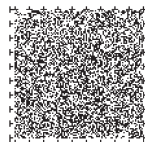


# こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク 相談窓口一覧

話してみよう 糸口見つかるから  
誰にも話せないことを話せる場所があります

各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。  
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



いのち  
支える

東京都保健医療局

# ひとりで悩んでいませんか？

## つらいときは、迷わず相談してください

秘密を守り、つらい気持ちをお聴きします。  
必要に応じて支援機関におつなぎします。

電話相談



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

はなしてなやみ

0570-087478

12:00～翌朝5:30 / 年中無休

SNS相談

相談ほっと LINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

15:00～22:30 / 年中無休



相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>生きていくのがつらい…、家族や友人が心配</b>		
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)
	0120-783-556	毎月10日 午前8時から24時間
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人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)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2時半(年中無休) 22時半～翌朝2時半(月) 17時～翌朝2時半(火)
いのちの山彦電話 (NPO 法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	12時～20時(火、水、金、土) ※月・木・日・祝日は休み
#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	0時～24時(月、木、金) 6時～24時(火、水、土、日) ※日曜6時～月曜24時、 水曜6時～金曜24時は連続対応
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE による相談 (LINE チャット相談・ LINE 電話相談) <a href="https://lin.ee/fcJat38">https://lin.ee/fcJat38</a>	【LINEチャット相談】 19時～21時半(月・金) 27時～29時半(毎月第2・第4 土曜日) 【LINE電話・メタバース相談】 19時～21時半 (毎月第2・第3・第4・第5 月曜日)

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>身近な人、大切な人が亡くなった…</b>		
とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	15:00～19:00(月～金) 13:00～17:00(日) ※祝日は休み
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	10時～20時(木) 10時～18時(日) ※祝日は休み
自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時～17時(火、木、土)
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE チャット・電話相談 <a href="https://lin.ee/fcJat38">https://lin.ee/fcJat38</a>	19～21時半(毎月第1月曜日)


<b>自分や家族のこころの不安や悩みなど (精神保健福祉相談)</b>			
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		
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	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	
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	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	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	
区市町村や保健所の相談窓口	詳細は、お住まいの区市町村にお問い合わせください。		
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		
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)	03-3844-2212	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	
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	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み	
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)	

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>多重債務・消費生活・法律問題など</b>		
東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	03-5320-4775	9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 110 番	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 0120-874-505 (女性専用) 03-5155-9501 (フリーダイヤル)	10時～17時(月、水、金、土) 10時～20時(火、木) ※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) ※無料法律相談は利用条件あり	法テラスサポートダイヤル ◆法的トラブル 0570-078374 03-6745-5600 (IP電話から) ◆犯罪被害支援 0120-079714 03-6745-5601 (IP電話から)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、年末年始は休み
法テラス東京 (新宿)	0570-078301 050-3383-5300 (IP電話から)	9時～17時(月～金) ※土日祝、年末年始は休み
法テラス多摩 (立川)	0570-078305 050-3383-5327 (IP電話から)	
法テラス上野	0570-078304 050-3383-5320 (IP電話から)	
法テラス八王子	0570-078307 050-3383-5310 (IP電話から)	

<b>労働問題について</b>		
東京都ろうどう 110 番	0570-00-6110	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み ※土については、祝日及び12/28～1/4は休み
東京都 LINE 電話労働相談	LINEアカウント名 「東京都労働 相談情報センター」 	9時～20時(月～金)
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	◆来所相談 (予約制) 9時～17時(月～土) ※ただし、祝日及び12/28～1/4は休み 土はセンター(飯田橋)及び多摩事務所 で実施。多摩事務所は第1・3土のみ。  ◆夜間相談 (17時から20時まで) ・労働相談情報センター(飯田橋): 月・金 ・大崎事務所: 火 ・池袋事務所: 木 ・亀戸事務所: 火 ・多摩事務所: 月・水  ◆オンライン相談 (多摩事務所のみで実施) (事前予約)
大崎事務所 (港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区)	03-3495-6110	
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	
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	
多摩事務所 (多摩全域)	042-595-8004	



相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>就職について</b>		
東京しごとセンター 千代田区飯田橋 3-10-3 (JR・地下鉄飯田橋駅徒歩 7 分)	03-5211-1571	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 立川市柴崎町 3-9-2 (JR 立川駅徒歩 4 分・多摩都市モノレール立川南駅徒歩 1 分)	042-526-4510	

<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 03-5467-1721 (DV専用)	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、木) 14時～17時 (土) ※祝、12/29～1/3は休み
ささえるライン@東京 (LINE DV 相談)		14時～20時 (通年) ※12/29～1/3は休み
東京都女性相談支援センター (23 区居住の方)	03-5261-3110	9～21時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は9～17時 ※電話相談受付時間外の緊急の場合 03-5261-3911
多摩支所 (多摩・島しよ地域居住の方)	042-522-4232	9時～ 16時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※受付時間外は女性相談支援センター (03-5261-3110)へおかけください。

<b>人権に関する相談</b>		
東京都人権プラザ (一般相談)	03-6722-0124 03-6722-0125	9時半～17時半 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都性自認及び性的指向に関する 専門相談	【電話相談】 050-3647-1448  【LINE 相談】 アカウント名 「LGBT相談@東京」 	【電話相談】 18時～22時 (火、金) ※祝日・年末年始除く  【LINE 相談】 17時～22時 (月、水、木) ※受付は21時30分まで ※祝日・年末年始除く

<b>生活安全・犯罪被害</b>		
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
性犯罪被害相談電話 ハートさん	# 8103 (全国共通ダイヤル)	24時間 (年中無休)
東京都性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター (性暴力救援ダイヤル NaNa (ナナ))	◆全国共通フリーダイヤル # 8891 又は 0120-8891-77 (NTT ひかり電話から) ◆性暴力救援ダイヤル NaNa 03-5577-3899	24時間 (年中無休)
子供・保護者専用 性被害相談ホットライン	0120-333-891 (都内からかけるとき) 03-6811-0850 (都外からかけるとき)	24時間 (年中無休)
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (短縮ダイヤル) # 9110 ※都県境からの通話では隣接県 につながる場合があります。	24時間 (年中無休)

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>子供の教育、いじめ、虐待などの相談</b>		
<b>東京都教育相談センター</b>		
教育相談一般・東京はいじめ相談ホットライン	0120-53-8288 (フリーダイヤル)	24時間対応
東京都児童相談センター (千代田区、中央区、新宿区、文京区、台東区、渋谷区、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、千代田区、八丈、三宅支庁 03-5937-2317	◆9時～17時(月～金) それ以外の時間帯については児童相談所 全国共通ダイヤル189で対応  ◆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は、緊急連 絡で対応 03-5937-2330 17時45分～ (平日夜間以降)土日祝 (12/29～1/3を含む)  ◆来所相談は、事前予約をお願いします。 (予約なしでも可)
東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区)	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	
東京都杉並児童相談所 (杉並区、武蔵野市、三鷹市)	03-5370-6001	
東京都北児童相談所 (北区)	03-3913-5421	
東京都足立児童相談所 (足立区)	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、狛江市、多摩市、稲城市)	042-372-5600	
港区児童相談所 (港区)	03-5962-6500 (代表) 0120-483-710 (港区児童虐待相談ダイヤル)	8時半～18時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み 港区児童虐待相談ダイヤルは24時間・365 日対応
世田谷区児童相談所 (世田谷区)	03-6379-0697 (代表) 0120-52-8343 (世田谷区児童虐待通告 ダイヤル)	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※世田谷区児童虐待通告ダイヤルは24時 間・365日対応
中野区児童相談所 (中野区)	03-5937-3289	8時半～17時(月～金) ※虐待通告は土・休日・夜間も受付 児童相談所虐待対応ダイヤル189(24時間 365日)
豊島区児童相談所 (豊島区)	03-6758-7910	9時～17時(月～金) ※虐待通告は土・休日・夜間も受付 児童相談所虐待ダイヤル189(24時間365日)
荒川区子ども家庭総合センター (荒川区)	03-3802-3765 (代表) 0120-536-883 (あらかわキッズ・マザーズ コール 24)	8時半～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※あらかわキッズ・マザーズ コールは24時間365日対応
板橋区子ども家庭総合支援センター (板橋区)	03-5944-2373 0120-925-610 (子どもなんでも相談)	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※子どもなんでも相談は24時間・365日対応
葛飾区児童相談所 (葛飾区)	03-5698-0303	8時半～17時(月～金) ※電話による虐待通告は土・休日・夜間も24 時間受付
江戸川区児童相談所 (江戸川区)	03-5678-1810	8時半～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み

相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>東京都児童相談センター</b>		
よいこに <b>4152 電話相談</b> (18歳未満の子供に関するあらゆる相談)	<b>03-3366-4152</b>	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
<b>東京子供ネット</b> (子供の権利擁護専門相談事業)	<b>0120-874-374</b> (フリーダイヤル)	
<b>東京都立小児総合医療センターこころの電話相談室</b> (3歳から18歳までの情緒や行動、こころの発達について)	<b>042-312-8119</b>	9時～12時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
<b>ヤング・テレホン・コーナー</b> (警視庁少年相談係)	<b>03-3580-4970</b>	24時間(年中無休)
<b>東京都若者総合相談センター「若ナビα」</b>	<b>03-3267-0808</b>	11時～23時(月～土) ※受付時間は22時30分まで ※日、12/29～1/3は休み
<b>チャイルドライン</b> (18歳以下が対象) (NPO法人チャイルドライン支援センター)	<b>0120-99-7777</b> (フリーダイヤル)	16時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み
	チャット相談	16時～21時(毎週水、木、金、土) ※12/29～1/3は休み <a href="https://childline.or.jp/">https://childline.or.jp/</a>

### 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」</b>	【区部】 ◆生活相談、養育費・親子交流、離婚前後の法律に関する相談など <b>03-6272-8720</b> ◆就業相談 <b>03-3263-3451</b>	【区部】 ◆生活相談／養育費・親子交流、離婚前後の法律に関する相談など 9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月・土・日・祝) ◆就業相談 9時～17時半(月・水・木・土・日・祝) 9時～20時半(火・金)
	【多摩地域】 ◆上記項目すべて <b>042-506-1182</b>	【多摩地域】 9時～17時半(月、水、木、土、日、祝) 9時～19時半(火、金)

### 高齢者やご家族の心配事、悩みごとなど

<b>東京社会福祉士会高齢者安心電話</b>	<b>03-5944-8640</b>	19時半～22時(年中無休)
------------------------	---------------------	----------------

### ひきこもりの悩みに関する相談

<b>東京都ひきこもりサポートネット</b>	<b>0120-529-528</b>	10時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
------------------------	---------------------	----------------------------------

### 保健・医療に関する相談、問合せ

<b>東京都保健医療情報センター</b>	<b>03-5272-0303</b>	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「医療情報ネット」(HP)でも実施
----------------------	---------------------	--

### どこへ相談して良いかわからない

<b>よりそいホットライン</b> (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	<b>0120-279-338</b> (フリーダイヤル)	24時間(年中無休)
<b>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)</b>	<input type="text" value="いのち 相談ナビ"/> 	

## 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ここナビは困りごとや悩み、お住まいの地域に応じた相談窓口等を検索できるホームページです。

匿名での相談や、メールやチャットで相談できる窓口もあります。

ここナビ 東京都



その他、こころの健康状態についてのセルフチェックや、チャット形式でモヤモヤとした気持ちを整理し、こころを整える手助けを行う AI ツール「こころコンディショナー」も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



令和6年4月発行 登録番号(5)185

発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課 自殺総合対策担当  
東京都新宿区西新宿二丁目8-1

リサイクル適性   
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。