

令和7年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会

	区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
1	千代田区	3月13日(木)・3月28日(金)	さまざまなこころの症状や物忘れでお悩みの方を対象に、精神科医と保健師・心理士による心の相談室を実施	千代田保健所・かがやきプラザ	在住・在勤・在学のいずれか	千代田保健所保健サービス課保健相談係 電話：03-5211-8175
2	千代田区	随時	心と体の健康について、保健師・心理士に電話で相談	千代田保健所	区民	千代田保健所保健サービス課保健相談係 電話：03-5211-8175
3	中央区	3月7日（金）13時30分～15時	子育て中のママのストレスや不安、心の悩みについて	中央区保健所	区内在住の母親	健康推進課　健康係 03-3541-5930
4	中央区	3月14日（金）13時～14時30分 3月19日（水）13時30分～15時	ストレスや不安、心の悩みについて	中央区保健所	区内在住・在勤者	健康推進課　健康係 03-3541-5930
5	中央区	3月7日（金）13時～14時30分 3月12日（水）10時～11時30分	ストレスや不安、心の悩みについて	日本橋保健センター	区内在住・在勤者	日本橋保健センター健康係 03-3661-3515
6	中央区	3月10日（月）14時30分～16時	アルコール・薬物の相談	月島保健センター	区内在住・在勤者	月島保健センター 03-5560-0765
7	中央区	3月25日（火）13時30分～15時	ストレスや不安、心の悩みについて	月島保健センター	区内在住・在勤者	月島保健センター 03-5560-0765
8	中央区	3月28日（金）13時～14時30分	ストレスや不安、心の悩みについて	晴海保健センター	区内在住・在勤者	晴海保健センター 03-6381-2972
9	港区	随時（年末年始を除く毎日） 17時～22時	港区夜間いのちの相談ダイヤル 【0570-033-202】	電話相談	区民 （区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
10	港区	3月3日（月）、3月13日（木） 3月21日（金）、3月24日（月）	精神科医によるこころの健康相談	みなと保健所	区民 （区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
11	港区	随時（月～金、祝日除く） 8時30分～17時	こころの悩みに関する相談	みなと保健所	区民 （区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
12	港区	随時	港区いのちのサポート相談 【港区自殺未遂者対応支援事業】	みなと保健所	区民やその家族、 関係機関	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
13	新宿区	随時	精神保健相談	牛込・四谷・東新宿・落合保健センター	区民全般・関係機関	牛込：03-3260-6231 四谷：03-3351-5161 東新宿：03-3200-1026 落合：03-3952-7161
14	文京区	月2回（予約制）	精神保健相談	保健サービスセンター	一般区民 （定員各3名）	保健サービスセンター Tel　03-5803-1807
15	文京区	月2回（予約制）	精神保健相談	保健サービスセンター 本郷支所	一般区民 （定員各3名）	保健サービスセンター本郷支所 Tel　03-3821-5106
16	文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター	一般区民	保健サービスセンター Tel　03-5803-1807
17	文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター 本郷支所	一般区民	保健サービスセンター本郷支所 Tel　03-3821-5106
18	台東区	①3月4日　9時30分～11時 ②3月12日　15時30分～17時 ③3月14日　9時～10時30分 ④3月28日　9時30分～11時	精神保健福祉相談（こころの健康相談）	①浅草保健相談センター ②③④台東保健所	台東区内在住、在勤者	①浅草保健相談センター保健指導担当 （電話番号03-3844-8172） ②③④台東保健所保健予防課精神保健担当（電話番号03-3847-9405）
19	江東区	3月21日 3月27日	一般精神保健相談（予約制）	城東保健相談所	担当地域の 区民・家族	03-3637-6521
20	江東区	3月12日 3月28日	一般精神保健相談（予約制）	深川保健相談所	担当地域の 区民・家族	03-3641-1181
21	江東区	45719	一般精神保健相談（予約制）	深川南部保健相談所	担当地域の 区民・家族	03-5632-2291
22	江東区	45730	一般精神保健相談（予約制）	城東南部保健相談所	担当地域の 区民・家族	03-5606-5001
23	品川区	随時	専門医相談（一般精神保健相談、うつ病あんしん相談、児童思春期のこころの相談）	品川保健センター 大井保健センター 荏原保健センター	区民	品川保健センター：03-3474-2904 大井保健センター：03-3772-2666 荏原保健センター：03-5487-1311
24	目黒区	3月13日（木）13時30分～15時30分 3月26日（水）9時30分～11時30分	精神保健相談（予約制）	保健予防課	担当地域の区民・家族	保健予防課　保健相談係 03-5722-9504
25	目黒区	3月10日(月) 10時～12時	精神保健相談（予約制）	碑文谷保健センター	担当地域の区民・家族	碑文谷保健センター　保健相談係 03-3711-6447
26	大田区	3月3日(月)・4日(火) 9時～16時30分 （4日13時～16時30分 弁護士相談 要予約）	特別相談「多重債務110番」	大田区立消費者生活センター	区民	大田区立消費者生活センター 相談専用電話 03-3736-0123
27	大田区	まずは各地域福祉課へお問合せください(予約制)	精神保健福祉相談 （精神科医によるこころの健康相談）	各地域健康課	こころの健康や病気に関する問題でお困りの区民	大森地域福祉課　03-6436-8750 調布地域福祉課　03-6425-7555 蒲田地域福祉課　03-6424-5040 荏谷・羽田地域福祉課　03-6424-8892
28	世田谷区	随時	こころの健康相談	各総合支所保健福祉センター健康づくり課	区民	各総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係

令和7年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会

	区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
29	世田谷区	月・火・水・木曜日 17時～22時 土曜日及び祝日の月・火・水・木曜日 14時～20時	世田谷区夜間・休日等こころの電話相談	電話相談	一般区民	(事業の問い合わせ) 保健センター専門相談課 0 3 - 6 2 6 5 - 7 4 1 4 (相談専用電話) 0 3 - 6 2 6 5 - 7 5 3 2
30	世田谷区	毎週火・水・木曜日 12時～16時、17時～20時 毎週土・日曜日10時～13時、14時～16時 (12月28日～1月4日を除く)	女性のための悩みごと・DV相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	女性（性自認が女性の方）	男女共同参画センターらぶらす 03-6804-0815
31	世田谷区	毎月第1・3金曜日、第2・4土曜日 18時～21時（12月28日～1月4日）を除く	男性相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	男性（性自認が男性の方）	男女共同参画センターらぶらす 03-6805-2120
32	世田谷区	毎月第1・3金曜日 14時～17時、毎月第2・4金曜日 18時～21時（祝日・12月28日～1月4日）を除く	セクシュアルマイノリティのための世田谷にじいろひろば電話相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	セクシュアル・マイノリティ当事者、そうかもしれないと悩んでいる方、家族、友人等	男女共同参画センターらぶらす 03-6805-5875
33	渋谷区	随時（精神科医による相談は、各保健相談所にお問い合わせください。）	保健師・精神科医による精神保健相談	中央保健相談所 恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民およびその家族	中央保健相談所 03-3463-2439 恵比寿保健相談所 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
34	渋谷区	(恵比寿保健相談所) 毎週水曜 10時～15時 (幡ヶ谷保健相談所) 毎週金曜 10時～15時	精神デイケア	恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民	恵比寿保健相談所 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
35	中野区	随時	こころの相談窓口 こころの健康に関するご相談、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症についてのご相談、高齢者の物忘れや認知症等のご相談を伺います	各すこやか福祉センター	中野区在住	中部すこやか福祉センター 北部すこやか福祉センター 南部すこやか福祉センター 鷺宮すこやか福祉センター
36	杉並区	随時	心の健康相談	区内保健センター 5 か所	一般区民（予約制）	各保健センター 荻窪03-3391-0015 高井戸03-3334-4304 高円寺03-3311-0116 上井草03-3394-1212 和泉03-3313-9331
37	豊島区	2月19日（水）9時～11時 3月26日（水）14時～16時	こころの相談（精神保健相談） こころの不調や病気で困っている方の精神科医による専門相談【予約制】	池袋保健所	区民	健康推進課 保健指導グループ 03-3987-4174
38	豊島区	2月19日（水）14時～16時	こころの相談（精神保健相談） こころの不調や病気で困っている方の精神科医による専門相談【予約制】	長崎健康相談所	区民	長崎健康相談所 03-3957-1191
39	豊島区	2月28日（金）14時～16時 3月24日（月）14時～16時	家族相談 ご家族のこころの不調でお困りの方の精神保健福祉士による専門相談【予約制】	池袋保健所	区民	健康推進課 保健指導グループ 03-3987-4174
40	練馬区	3月4日	うつ相談	豊玉保健相談所	区民	豊玉保健相談所 03-3992-1188
41	練馬区	3月19日	子育てこころの相談	豊玉保健相談所	区民	豊玉保健相談所 03-3992-1188
42	練馬区	3月7日	こころの健康相談	北保健相談所	区民	北保健相談所 03-3931-1347
43	練馬区	3月11日	うつ相談	光が丘保健相談所	区民	光が丘保健相談所 03-5997-7722
44	練馬区	3月10日	うつ相談	石神井保健相談所	区民	石神井保健相談所 03-3996-0634
45	練馬区	3月6日	こころの健康相談	大泉保健相談所	区民	大泉保健相談所 03-3921-0217
46	練馬区	3月28日	うつ相談	関保健相談所	区民	関保健相談所 03-3929-5381
47	足立区	3月3日(月)～3月8日(土) ※月・水・木・土<10時～15時>火・金<10時～17時>	雇用・生活・こころと法律の総合相談会	東京芸術センター	一般住民	福祉まると相談課 TEL03-3880-5705 03-5888-4571
48	江戸川区	3月6日（木） 13時30分～15時	総合相談会	葛西健康サポートセンター	区民	保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
49	江戸川区	各健康サポートセンター 月1回	こころの健康相談 (精神科医師への相談・予約制)	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター

令和7年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会

	区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
50	江戸川区	随時	精神保健相談	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター
51	江戸川区	随時	インターネットゲートキーパー事業 ※HP等には載せないでください	インターネット上	区民	保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
52	八王子市	随時	こころの健康相談	保健所	一般市民	健康医療部保健対策課地域保健担当 042-645-5196
53	武蔵野市	電話相談 火・木曜、第2・4土曜 10時～12時、13時～16時 来所相談（要予約）	精神保健福祉士等の専門職によるメンタル ヘルスの相談（電話及び来所相談）	市民こころの健康相談室	一般市民	NPO法人ミュー 市民こころの健康相談 室 0422-55-6003
54	府中市	随時	保健相談室	府中市保健センター	一般住民	府中市保健センター 健康推進課成人保健係 042-368-6511
55	昭島市	随時	こころといのちの相談	保健福祉センター あいぼっく	市民	保健福祉部健康課地域保健係 電話042-544-5126
56	町田市	3月24日（月） 10時30分～16時	こころの悩み、家庭問題、法律相談、 労働環境、生活全般	町田市庁舎	町田市内に在住・在勤・ 在学 しており、様々な悩みを抱 え ている方	保健所健康推進課 0 4 2－7 2 4－4 2 3 6
57	国分寺市	3月13日（木曜日） 13時30分～	精神科医によるこころの健康相談	市役所 相談室	一般市民（要予約）	福祉部障害福祉課相談支援係 042-312-8632
58	国分寺市	随時	健康相談	市役所	一般市民	健康部健康推進課事業推進係 042-312－8627
59	東大和市	3月5日（水） 午前10時～正午	こころの健康相談 （専門医師による相談）	市立保健センター	気持ちが不安定になり、 専門医に受診すべきかど うか悩んでいる方やその 家族	健康推進課（保健センター内） 0 4 2－5 6 5－5 2 1 1（要予約）
60	武蔵村山市	随時	こころの健康相談	保健相談センター	市民	健康福祉部健康推進課 042-565-9315
61	武蔵村山市	毎月 第2土曜日 14時～16時10分	こころの相談室	武蔵村山市緑が丘ふれあいセンター	市民	緑が丘ふれあいセンター 042-590-0755
62	多摩市	3月23日（日） 14時～16時	日野市・多摩市わかち合いの会 （自死遺族等のわかち合いの会）	関戸公民館 第3学習室	自死遺族等	多摩市役所福祉総務課 TEL：042-338-6889
63	稲城市	随時	メンタルヘルスチェック「こころの体温 計」	インターネット	希望者全員	稲城市福祉部健康課
64	羽村市	随時	精神保健福祉相談	羽村市保健センター	市民	健康課 042-555-1111（内線626）
65	西東京市	随時	からだと心の健康相談	田無総合福祉センター 防災・保谷保健福祉総合センター	市内在住の方	西東京市健康課 電話：042-438-4037
66	日の出町	随時	ご自身や家族の健康相談 こころの悩みに関する相談	保健センター	一般市民	いきいき健康課健康推進係 電話：042-588-5426
67	日の出町	随時	心身の不調や障害福祉 くらしの相談	日の出町役場	一般市民	福祉課地域支援係 電話：042-588-4112
68	利島村	非常勤保健師による相談会(毎月1回) 精神科医によるこころの健康相談会(偶数月 1回)	イライラしてしまう・眠れない・不安なこ とがある・家族のことで相談したいなど、 どのようなことでも相談可。	利島村役場	島民	住民課(04992-9-0013)
69	神津島村	年4回精神専門診療	精神的な問題を持つと思われる方に対し専 門医師による巡回相談	保健センターや自宅	村民	神津島村保健センター 04992-8-0010
70	西多摩保健所	随時	こころの健康相談	西多摩保健所等	住民（ご本人・ご家 族）、関係者	西多摩保健所保健対策課 電話：0428－22－6141
71	南多摩保健所	随時	精神保健医療相談・専門相談	南多摩保健所	一般市民	南多摩保健所 042-371-7661
72	多摩小平保健所	随時	精神保健福祉相談	東京都多摩小平保健所	一般住民	東京都多摩小平保健所 電話0 4 2－4 5 0－3 1 1 1
73	島しょ保健所小 笠原出張所	随時	こころの悩みやこころの健康に関する相談	島しょ保健所 小笠原出張所	一般村民	島しょ保健所小笠原出張所 電話：04998-2-2951
74	中部総合精神保 健福祉センター	随時	こころの電話相談	中部総合精神保健福祉センター	管内（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）の 都民	相談担当 0 3－3 3 0 2－7 7 1 1
75	精神保健福祉セ ンター	随時	こころの電話相談	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 しょ地域（伊豆諸島・小 笠原諸島）の都民	相談担当 03-3844-2212
76	多摩総合精神保 健福祉センター	随時	こころの電話相談	多摩精神保健福祉センター	多摩地域在住の都民	広報援助課 相談担当 0 4 2－3 7 1－5 5 6 0