

令和7年7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	毎月第2火曜日・第4金曜日	心の相談室	千代田保健所 千代田区立高齢者サートセンターかがやきﾌﾗﾝｽ	区内在住・在勤・在学	千代田保健所保健サービス課 保健相談係 03-5211-8175
2	港区	随時 午後5時～午後10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、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
3	港区	9/1,9,11,19,29	こころの健康相談（精神保健福祉相談）こころの病気、認知症、依存症等	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
4	港区	随時	こころの悩みに関する相談	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
5	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】	電話相談	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
6	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
7	文京区	第1金曜日13：30～(4.9.1月は除く)、第3水曜日13：30～	精神保健相談(予約制)	保健サービスセンター	一般区民（予約制)	保健サービスセンター TEL 03-5803-1807
8	文京区	第2金曜日14：00～ 第4月曜日14：00～	精神保健相談(予約制)	保健サービスセンター本郷支所	一般区民（予約制)	保健サービスセンター本郷支所 TEL 03-3821-5106
9	台東区	毎月第1水曜日15：30～17：00 毎月第3金曜日9：00～10：30 毎月第4金曜日9：30～11：00	こころの健康に関する相談	台東保健所	区内在住・在勤の方	台東保健所保健予防課精神保健担当 03-3847-9405
10	台東区	毎月第4金曜日15：00～16：30	こころの健康に関する相談	浅草保健相談センター	区内在住・在勤の方	浅草保健相談センター 03-3844-8172
11	江東区	9月19日（金）14時～15時30分 9月25日（木）14時～15時30分	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
12	江東区	9月18日（木）13時30分～15時45分 9月26日（金）9時30分～11時45分	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
13	江東区	9月1日(月) 14時～15時30分	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
14	江東区	9月12日(金)13時30分～15時45分	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
15	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
16	目黒区	9月8日（月）9時30分～11時30分 9月18日（木）13時30分～15時30分 9月24日（水）9時30分～11時30分	精神保健相談（予約制)	目黒区総合庁舎 地域保健課	区民・ご家族	地域保健課 保健相談係 03-5722-9504
17	大田区	日程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）	大森地域福祉課 調布地域福祉課 蒲田地域福祉課 椏谷・羽田地域福祉課	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 椏谷・羽田地域福祉課03-6423-8892
18	大田区	令和7年9月1日(月)・2日(火) いずれも9時～16時30分 （9月2日(火)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	区内在住、区内在勤、区内在学の方	大田区立消費者生活センター 相談専用電話 03-3736-0123
19	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
20	世田谷区	毎日（年末年始を除く） 17時～21時30分	夜間こころの電話相談	電話相談 （相談専用電話03-6276-0044)	区民	世田谷保健所健康推進課 03-5432-2947
21	世田谷区	月・火・水・木曜日 17時～18時30分 土曜日及び祝日の月・火・水・木曜日 14時～15時30分	こころのピア電話相談	電話相談 （相談専用電話03-6265-7532)	区民	世田谷区保健センター管理課 03-6265-7414
22	世田谷区	火・水・木・土・日	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（相談日のみ利用可）
23	世田谷区	毎週水、土	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（相談日のみ利用可）
24	世田谷区	第1～4金曜日	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（相談日のみ利用可）
25	世田谷区	9月1日（月）～9月2日（火） 両日とも10時～12時 14時～16時	多重債務相談（多重債務110番）	世田谷区消費生活センター	世田谷区在住在学在勤の方	経済産業部消費生活課 03-3410-6521
26	渋谷区	随時（医師による相談は、各保健相談所にお問い合わせください。）	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
27	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
28	豊島区	9月22日（月）14時～16時	家族問題相談 精神保健福祉士によるご家族のこころの不調でお困りの方の専門相談【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
29	北区	月1回（予約制）	精神保健相談	王子・赤羽・滝野川健康支援センター	「こころの相談」のあるご本人、ご家族、関係者等	王子健康支援センター 赤羽健康支援センター 滝野川健康支援センター
30	板橋区	詳しくは、各健康福祉センターにお問い合わせください。	うつ相談・精神保健相談：専門医によるうつ病などの精神疾患及び精神保健に関する	区内5か所の健康福祉センター	区内在住	各健康福祉センター
31	練馬区	9月3、5、8、9、10、11、 17、18、22、24、26、30日	こころの健康相談、子育てこころの相談、うつ相談、思春期・引きこもり相談、大人の発達障害相談、酒害・ギャンブル等依存家族相談	区内保健相談所 （豊玉、北、光が丘、石神井、大泉、関）	区民等	各保健相談所
32	足立区	9月8日(月)～13日(土) 10時～15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	福祉まるごと相談課 TEL03-5888-4571 TEL03-3880-5705
33	江戸川区	9月4日（木） 13:30-15:00受付	総合相談会 （弁護士・生活困窮者自立支援員・ハローワーク職員・保健師）	江戸川保健所1階	区民	健康部保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478

令和7年7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
34	江戸川区	毎週水曜日午前	オンライン相談 (1回30分)	－	区民（予約制）	健康部保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
35	八王子市	平日9時～16時30分	こころの健康相談	八王子市保健所	市民	042-645-5196
36	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 042-368-6511
37	府中市	随時	精神科に通院中の方の精神保健福祉相談	おもや1階	一般住民	障害者福祉課 042-335-4022
38	府中市	随時	契約のトラブル、悪徳商法などの消費生活全般、 製品事故、商品やサービスへの疑問などの相談	府中市消費生活センター	一般住民	府中市消費生活センター 042-360-3316
39	昭島市	通年（随時）	こころといのちの相談	あいぱっく	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
40	昭島市	9月22日（月曜日）～9月26日（金曜日）平日の午前8時45分～午後5時	強化月間 こころといのちの相談会（予約優先）	あいぱっく	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
41	町田市	9月1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	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
42	東村山市	通年 年15回 13時30分～15時 予約制	医療相談（心身等の健康に関する個別の相談を医師・保健師などの専門家がお受けします。）	東村山市役所いきいきプラザ	市民	健康増進課 042-393-5111(代表)
43	国分寺市	9月18日（木）	精神科医によるこころの健康相談	国分寺市役所2階	一般市民（要申込み）	障害福祉課 042-321-8632
44	国分寺市	随時	健康相談	国分寺市役所2階	一般市民	健康推進課 042-312-8627
45	国分寺市	毎週水曜日 9時～17時まで	どこに相談したらよいか分からない困りごと	国分寺市役所2階	一般市民	事業担当：地域共生推進課 相談専用電話 042-328-6820 メールアドレス fukumado@ko-shakyo.or.jp
46	狛江市	9月25日（木） 13時30分～16時30分	こころの健康相談室（予約制）	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	福祉保健部福祉相談課相談支援係 03-3430-1111（代表）
47	狛江市	9月3日（水）、10日（水）、 24日（水）9時～12時	女性のためのカウンセリング（予約制）	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	企画財政部政策室市民協働推進担当 03-3430-1164
48	狛江市	9月17日（水）9時～12時	こころのカウンセリング（予約制）	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	企画財政部政策室市民協働推進担当 03-3430-1164
49	狛江市	随時	気持ちの相談（予約制）	狛江市子ども家庭支援センター	一般市民	狛江市子ども家庭支援センター 03-5438-6605
50	東大和市	9月4日(水)13時～15時	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） 042-565-5211（要予約）
51	清瀬市	毎月第4水曜日（13：30～16：30、18：00～20：45）	こころの健康電話相談	市役所2階 相談室	市内在住	生涯健康部健康推進課 電話：042-497-2076
52	武蔵村山市	第2土曜日14：00～14：40、14：45～15：25、15：30～16：10	こころの相談室（対面・電話相談）	事前にお電話又は窓口でお申込みください。	市民	042-590-0755（緑が丘ふれあいセンター）
53	武蔵村山市	不定期（毎月1回）	こころの相談室（オンライン）	ホームページよりお申込みください。	市民	042-590-0755（緑が丘ふれあいセンター）
54	武蔵村山市	月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）	各種健康相談	事前にお電話でご連絡ください。	市民	健康福祉部健康推進課 042-565-9315（保健相談センター）
55	武蔵村山市	月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）	仕事や家庭、心やからだの問題など困っていることを伺い、関係機関と協力しながら自立に向けた支援をします。	電話または来所にてご相談ください。	市民	健康福祉部福祉総務課市民なやみごと相談係 042-565-1111(内線155・156)
56	多摩市	9月28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
57	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
58	羽村市	原則第2木曜、第4水曜日 午後1時30分から3時（受付）	健康なんでも相談	羽村市保健センター	一般市民	福祉健康部健康課 042-555-1111（内線625）
59	羽村市	随時	こころの相談	電話相談 来所相談（羽村市保健センター）	一般市民	福祉健康部健康課 042-555-1111（内線625）
60	あきる野市	9月12日（金）及び24日（水）	心身に関する健康相談	あきる野市役所等	市内在住・在勤	健康福祉部健康課健康づくり係 042-558-1183
61	西東京市	随時	からだと心の電話相談		一般市民	西東京市役所 健康課保健係 042-438-4087

令和7年7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
62	西東京市	毎週（水）・（日） 午後 6 時～午後 9 時30分まで 6日間臨時相談日を増設して実施	こころHale・Hale@西東京市 (LINE相談)		市内在住の18歳～39歳の方	西東京市役所 健康課保健係 042-439-3526
63	西東京市	9 月 2 日（火）	からだと心の健康相談（面接） ※9月は相談枠を増設して対応	保谷保健福祉総合センター	一般市民	西東京市役所 健康課保健係 042-439-3526
64	檜原村	随時	精神科医と保健師による精神保健巡回相談	保健センター又は訪問	村民	福祉けんこう課けんこう係 042-598-3121 要予約
65	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
66	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（管内在住）	南多摩保健所 電話 042-371-7661
67	多摩府中保健所	随時	保健師による相談 専門医による精神保健医療相談	多摩府中保健所	一般市民	多摩府中保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当 TEL：0 4 2－3 6 2－2 3 3 4
68	東京都多摩小平保健所	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 042-450-3111
69	島しょ保健所三宅出張所	随時	こころの悩みに関する相談	島しょ保健所三宅出張所	一般住民	島しょ保健所三宅出張所保健指導担当 TEL：04994-2-0181
70	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相談	保健所	一般市民	島しょ保健所小笠原出張所 電話：04998-2-2951
71	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