

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
子供・青少年	4152 (ヨイコニ) 電話相談 (東京都児童相談センター)	03-3366-4152	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3を除く
	子供の権利擁護専門 相談事業 (東京子供ネット)	0120-874-374	9時～21時(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	03-5978-2043	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) ※年末年始を除く
	東京都若者総合相談 (・ヨ・) /若ナビ	03-3267-0808 モヤモヤ	11時～20時(月～土) ※日、12/29～1/3は休み

ひとり親家庭	東京都ひとり親家庭 支援センター はあと	<ul style="list-style-type: none"> ■就業相談 03-3263-3451 ■生活相談 03-5261-8687 ■養育費相談 03-5261-1278 	<ul style="list-style-type: none"> ■就業相談 9時～16時半(月、水、金、土、日、祝) 9時～19時半(火、木) ※12/29～1/3は休み ■生活相談、養育費相談 9時～16時半(月～日、祝) ※12/29～1/3は休み
--------	----------------------------	---	--

医療	東京都保健医療情報 センター「ひまわり」	03-5272-0303	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は 休み
----	-------------------------	--------------	--------------------------------------

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

人権	東京都人権啓発 センター一般相談担当	03-3871-0212 03-3876-5373 (火曜17時～20時は 03-3871-0212のみ)	9時～12時、13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	<ul style="list-style-type: none"> ■電話相談 03-5211-1571 ■来所面談 予約不要(初回のみ) 相談場所: 東京しごとセンター1階 千代田区飯田橋3-10-3 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 多摩総合相談窓口	<ul style="list-style-type: none"> ■電話相談 042-329-4510 ■来所面談 予約不要(初回のみ) 相談場所: 東京しごとセンター多摩 国分寺市南町3-22-10 交通案内: JR・西武線国分寺駅 徒歩5分	

しごと・労働問題	東京都労働相談情報セ ンター (千代田区・中央区・新宿区・ 渋谷区・中野区・杉並区・島 しょ)★	<ul style="list-style-type: none"> ■電話相談 0570-00-6110 (東京都ろうどう 110番) ■来所(予約制) 03-3265-6110 	9時～20時(終了時間)(月～金) 9時～17時(終了時間)(土) ※日祝、12/29～1/3は休み 9時～17時(月～金) ※来所相談は予約制 ※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
しごと・労働問題	東京都労働相談情報センター 大崎事務所 (港区・品川区・目黒区・大田区・世田 谷区)★	03-3495-6110	9時～17時(終了時間) (月～金) ※来所相談は予約制 ※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 (文京区・豊島区・北区・荒川区・板橋 区・練馬区)★	03-5954-6110	
	東京都労働相談情報センター 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	
	東京都労働相談情報センター 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	
	東京都労働相談情報センター 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	

★事業所のある地区毎に相談できる事務所が分かれています。

生活安全・犯罪被害	警視庁総合相談センター プッシュホン #9110	03-3501-0110	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	8時半～17時15分 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は 休み

Fax 相談、インターネット相談に関する情報は東京都福祉保健局自殺総合
対策のホームページに掲載しています。
<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。

登録番号 (26)320

携帯電話用 web サイト



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

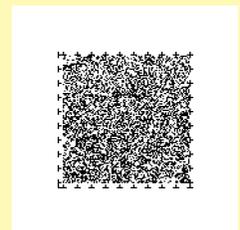
平成27年1月1日現在



～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～

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時～翌朝6時(受付は翌朝5時半まで)、年中無休

東京都福祉保健局



このマークは、目の不自由な方
などのための「音声コード」で、
コードの位置を示すために切り
込みをいれています。

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
こころ	東京いのちの電話	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)、翌日(土)は 24時間
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～翌朝6時(年中無休) 毎週(火)は17時～翌朝6時
	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)
	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 <small>ほなしてやみ</small>	14時～翌朝5時半 (年中無休)
遺族 支援	全国自死遺族総合支援 センター	03-3261-4350	11時～19時(毎週木)
	グリーンケア・サポート プラザ	03-3796-5453	10時～18時 (毎週火、木、土)

精神 保健	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 ※23区・八王子市・町田市 は、各保健所で相談を受け ています。 お住まいの地域の役所にお 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			

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間
精神 保健	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)	03-3842-0946	
	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	

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
---------------------	------------------------	--------------	--

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～17時(月～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
	TOKYOチャレンジネット	<ul style="list-style-type: none"> ■フリーダイヤル 0120-874-225 ■代表 03-5155-9501 	10時～17時(月、水、金、 土) 10時～20時(火、木) ※日祝、12/29～1/3は休み

法律 ・ 多重 債務	日本司法支援センター (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(立川) 0503383-5327 	9時～12時、13時～16時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は 休み
	全国共通 コールセンター	<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 ・法テラス上野 0503383-5320 ・法テラス池袋 0503383-5321 ・法テラス多摩(立川) 0503383-5327 ・法テラス八王子 0503383-5310 	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
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
		03-5261-3911	夜間・休日
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	

子供 ・ 青少年	東京都教育相談センター	03-3360-8008 03-5331-8288 (東京都いじめ 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) ※閉庁日、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)
	東京都立小児総合医療 センター こころの電話相談室	042-312-8119	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 (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)	<ul style="list-style-type: none"> ◇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 ※夜間・休日緊急連絡 03-5937-2330 	9時～17時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※土日祝は児童虐待等、緊急 性のある相談や援助
	東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区、江戸川区)	03-3640-5432	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」 03-5937-2330まで
	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		