

自殺対策強化月間の取組一覧（令和8年3月度）

令和8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	随時	保健相談	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 03-5211-8175
2 千代田区	3月12日（木）午後	心の相談室（予約制）	かがやきプラザ	区民とその家族、在勤・在学の方	千代田保健所保健サービス課 保健相談係 03-5211-8175
3 千代田区	3月27日（金）午後	心の相談室（予約制）	千代田保健所	区民とその家族、在勤・在学の方	千代田保健所保健サービス課 保健相談係 03-5211-8175
4 中央区	3月6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
5 中央区	3月13日（金）9時～10時30分 3月18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
6 中央区	3月6日（金）9時～10時30分 3月11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
7 中央区	3月9日（月）14時～15時30分	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	月島保健センター健康係 03-5560-0765
8 中央区	3月24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	月島保健センター健康係 03-5560-0765
9 中央区	3月27日（金）9時～10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	晴海保健センター健康係 03-6381-2972
10 港区	随時（年末年始を除く毎日） 17時～22時（21時30分受付終了）	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
11 港区	3月9日（月）、3月10日（火）、3月12日（木）、3月27日（金）、3月30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
12 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
13 港区	随時（月～金、祝日除く）9時～17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
14 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
15 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 03-5803-1807
16 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 03-3821-5106
17 台東区	毎月第1水曜日15時30分～17時00分 毎月第4金曜日9時30分～11時00分	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
18 台東区	毎月第4金曜日15時00分～16時30分	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
19 墨田区	3月10日（火）・11日（水） 9時から12時、13時から16時	こころの悩みに関する相談	墨田区役所1階	一般区民	墨田保健所保健予防課 03-5608-6506
20 墨田区	随時	こころの悩みに関する相談	すみだ保健子育て総合センター	一般区民	健康推進課地域保健担当 03-3622-9152
21 江東区	16（月）・13（金）・26（水） 13：30～15：30	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
22 江東区	3月27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
23 江東区	3月2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
24 江東区	3月13日（金）13:30～15:45	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
25 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 ※荏原保健センターは令和8年5月03-3788-7016に変更予定
26 目黒区	3月5日（木）13時30分～15時30分 3月25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	地域保健課 保健相談係 03-5722-9504
27 大田区	3月2日（月）・3日（火） 9時～16時30分	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
28 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 糀谷・羽田地域福祉課 03-6424-8892
29 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
30 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
31 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
32 世田谷区	3月2日（月）～3月3日（火） 両日とも10時～12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・在勤の方	経済産業部消費生活課 03-3410-6521
33 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）
34 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）
35 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	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）
36 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
37 渋谷区	（恵比寿保健相談所） 毎週水曜 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
38 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

◆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
39 杉並区	随时	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
40 豊島区	3月25日（水）午後2～4時	精神科医によるこころの専門相談 【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
41 豊島区	3月23日（月）午後2～4時	精神保健福祉士による家族の相談 【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
42 豊島区	随时	保健師によるこころとからだの相談	池袋保健所	区民	健康推進課保健指導グループ 03-3987-4174
43 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
44 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相談	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
45 練馬区	3月2、3、4、5、10、16、18、26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
46 足立区	3月9日（月）～14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 03-5888-4571 03-3880-5705
47 江戸川区	3月5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
48 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）	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター
49 江戸川区	随时	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
50 八王子市	随时	こころの健康相談	八王子市保健所	八王子市民	042-645-5103
51 府中市	随时	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
52 府中市	随时	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
53 府中市	随时	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
54 昭島市	通年（随时）	こころといのちの相談	あいぼっく（大規模修繕のため令和8年2月20日まで） 令和8年2月24日より当面の間 昭島市役所	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
55 昭島市	3月16日（月）～3月19日（木） 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）	昭島市役所	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
56 町田市	3月23日（月）10時30分～16時	こころの悩み、家庭問題、女性の悩み、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・在学しております、様々な悩みを抱えている方	保健所健康推進課 042-724-4236
57 東村山市	随时	内科・心療内科・もの忘れ	いきいきプラザ1階 検診待合室	全市民	健康福祉部健康増進課 042-393-5111
58 国分寺市	3月19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
59 国分寺市	随时	健康相談	国分寺市役所2階	一般市民	健康推進課 042-312-8627
60 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ぬ困りごと	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
61 東大和市	3月4日（水） 午前10時～正午	こころの健康相談 (専門医による相談)	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）
62 清瀬市	毎月第4水曜日 13時30分～16時30分、18時00分～20時45分	こころの健康電話相談	市役所2階 相談室	市内在住	生涯健幸部健康推進課 042-497-2076
63 武蔵村山市	第2土曜日14:00～14:40、14:45～15:25	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)
64 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)
65 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）
66 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)
67 多摩市	3月22日（日）14時～16時	日野市・多摩市わかつあいの会 (自死遺族等のわかつあいの会)	閑戸公民館 第3学習室	自死遺族等	多摩市役所福祉総務課 042-338-6889
68 稲城市	随时	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
69 あきる野市	3月12日（木）及び24日（火）	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
70 西東京市	随时	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	西東京市健康課 042-439-3526
71 日の出町	随时	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	町民	いきいき健康課健康推進係 042-588-5426
72 日の出町	随时	心身の不調や障害福祉	日の出町役場	町民	福祉課地域支援係 042-588-4112
73 西多摩保健所	随时	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 0428-22-6141
74 南多摩保健所	随时	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 042-371-7661
75 多摩立川保健所	随时	こころの健康相談	多摩立川保健所	一般市民	多摩立川保健所 042-524-5171

◆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
76 多摩府中保健所	随時（平日9時から17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 042-362-2334
77 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 042-450-3111
78 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	04998-2-2951
79 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 03-3302-7711
80 多摩総合精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	多摩総合精神保健福祉センター	三多摩地域在住都民	042-371-5560