

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 荏谷・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	世田谷区在住在学在勤の方	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区	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）
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

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
39	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
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	随時	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
50	八王子市	随時	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
52	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
53	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
54	昭島市	通年（随時）	こころといのちの相談	あいぱっく（大規模修繕のため令和 8 年 2 月 2 0 日まで） 令和 8 年 2 月 2 4 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、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	随時	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
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わからない困りごと	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
61	東大和市	3月4日（水） 午前 1 0 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）
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・多摩市わかち合いの会 （自死遺族等のわかちあいの会）	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 042-338-6889
68	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
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	西東京市健康課 042－439－3526
71	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	町民	いきいき健康課健康推進係 042-588-5426
72	日の出町	随時	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 0428－22－6141
74	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 042-371-7661
75	多摩立川保健所	随時	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

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
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