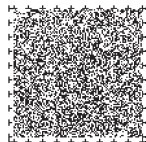


こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク 相談窓口一覧

話してみよう 糸口見つかるから
誰にも話せないことを話せる場所があります

各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



いのち
支える



東京都

ひとりで悩んでいませんか？

つらいときは、迷わず相談してください

秘密を守り、つらい気持ちをお聴きします。
必要に応じて支援機関におつなぎします。

電話相談



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

はなしてなやみ

0570-087478

12:00～翌朝5:30 / 年中無休

SNS相談

相談ほっと LINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

15:00～22:30 / 年中無休



相談窓口	電話番号	受付時間等
生きていくのがつらい…、家族や友人が心配		
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間(年中無休)
	0120-783-556	毎月10日 午前8時から24時間
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人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)10時～(日)21時
東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター)	03-5286-9090	22時半～翌朝2時半(月) 17時～翌朝2時半(火) 20時～翌朝2時半(水、木、金、土、日)
#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE による相談 (LINE チャット相談・ LINE 電話相談) https://lin.ee/fcJat38	【LINEチャット相談】 19時～21時半(月・金) 27時～29時半(毎月第2・第4 土曜日) 【LINE電話・メタバース相談】 19時～21時半 (毎月第2・第3・第4・第5 月曜日)

身近な人、大切な人が亡くなった…

とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	14時～18時(月～金) 13時～17時(日) ※祝日は休み メール相談 24時間受付 ※概ね1週間以内に返信
-----------------	--------------	---

相談窓口	電話番号	受付時間等
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	14時～18時(木) 13時～17時(日) ※祝日は休み
自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時～17時(火、木、土)
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE チャット・電話相談 https://lin.ee/fcJat38	19時～21時半(毎月第1月曜日)

自分や家族のこころの不安や悩みなど (精神保健福祉相談)

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
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)	
	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
区市町村や保健所の相談窓口	詳細は、お住まいの区市町村にお問い合わせください。	
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、島しょ地域)	03-3844-2212	
東京都立多摩総合精神保健福祉センター (多摩地域)	042-371-5560	
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	

多重債務・消費生活・法律問題など

財務省 関東財務局 東京財務事務所 多重債務相談窓口	03-5842-7475	9時～17時(月～金) ※12時～13時を除く ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	03-5320-4775	9時～17時(月～金) ※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

相談窓口	電話番号	受付時間等
公益財団法人日本クレジット カウンセリング協会 (JCCO)	0570-031640 (ナビダイヤル)	10時～12時40分, 14時～16時40分(月～金) ※土日祝、12/28～1/4は休み
東京都消費生活総合センター	◆消費生活相談 03-3235-1155	
架空請求 110 番	03-3235-2400	9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
高齢者被害 110 番	03-3235-3366	
日本司法支援センター (法テラス) ※無料法律相談は利用条件あり	法テラスサポートダイヤル ◆法的トラブル 0570-078374 03-6745-5600 (IP電話から) ◆犯罪被害支援 0120-079714 03-6745-5601 (IP電話から)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、年末年始は休み
法テラス東京 (新宿)	0570-078301 050-3383-5300 (IP電話から)	
法テラス多摩 (立川)	0570-078305 050-3383-5327 (IP電話から)	9時～17時(月～金) ※土日祝、年末年始は休み
法テラス上野	0570-078304 050-3383-5320 (IP電話から)	
法テラス八王子	0570-078307 050-3383-5310 (IP電話から)	

労働問題について

東京都ろうどう 110 番	0570-00-6110	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み ※土については、祝日及び12/28～1/4は休み
東京都 LINE 電話労働相談	LINEアカウント名 「東京都労働 相談情報センター」	 9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み ※土については、祝日及び12/28～1/4は休み
東京都労働相談情報センター (飯田橋) (千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、 島しょ)	03-3265-6110	◆来所相談 (予約制) 9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み ※土については、祝日及び12/28～1/4は休み ※土はセンター(飯田橋)及び多摩事務所 で実施。多摩事務所は第1・第3土のみ。 ◆夜間相談 (17時から20時まで) ・労働相談情報センター(飯田橋): 月・金 ・大崎事務所: 火 ・池袋事務所: 木 ・亀戸事務所: 火 ・多摩事務所: 月・水 ・青山事務所: 水 ◆オンライン相談 (予約制)
大崎事務所 (港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区)	03-3495-6110	
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	
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	
多摩事務所 (多摩全域)	042-595-8004	
青山事務所 (はたらく女性スクエア)	03-6803-8941 (総合相談)	

就職について

東京しごとセンター 千代田区飯田橋 3-10-3 (JR・地下鉄飯田橋駅徒歩7分)	03-5211-1571	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 立川市柴崎町 3-9-2 (JR立川駅徒歩4分・多摩都市モノレール立川南駅徒歩1分)	042-526-4510	

相談窓口	電話番号	受付時間等
パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど		
東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455 03-5467-1721 (DV専用)	9時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み
男性のための悩み相談	03-3400-5313	17時～20時(月、水、木) 14時～17時(土) ※祝、12/29～1/3は休み
ささえるライン@東京 (LINE DV相談)		14時～20時(通年) ※12/29～1/3は休み
東京都女性相談支援センター (23区居住の方)	03-5261-3110	9時～21時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は9～17時
多摩支所 (多摩・島しょ地区居住の方)	042-522-4232	9時～16時(月～金) ※祝日、12/29～1/3を除く ※受付時間外は女性相談支援センター (03-5261-3110)へおかけください。

住まいに関する相談

TOKYOチャレンジネット (住まいを失った方への生活支援)	0120-874-225 0120-874-505 (女性専用 フリーダイヤル) 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 ◆フリーダイヤルで来所相談予約
-----------------------------------	--	---

人権に関する相談

東京都人権プラザ(一般相談)	03-6722-0124 03-6722-0125	9時半～17時半(月～金) ※祝日・年末年始除く
東京都性自認及び性的指向に関する 専門相談	【電話相談】 050-3647-1448 【LINE相談】 アカウント名 【LGBT相談@東京】 	【電話相談】 18時～22時(火、金) ※祝日・年末年始除く 【LINE相談】 17時～22時(月、水、木) ※受付は21時30分まで ※祝日・年末年始除く

生活安全・犯罪被害

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
性犯罪被害相談電話 ハートさん	# 8103 (全国共通ダイヤル)	24時間(年中無休)
東京都性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター (性暴力救援ダイヤル NaNa(ナナ))	◆全国共通フリーダイヤル # 8891 又は 0120-8891-77 (NTT ひかり電話から) ◆性暴力救援ダイヤル NaNa 03-5577-3899	24時間(年中無休)
子供・保護者専用 性被害相談ホットライン	0120-333-891 (都内からかけるとき) 03-6811-0850 (都外からかけるとき)	24時間(年中無休)
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (短縮ダイヤル) # 9110 ※都県境からの通話では隣接県 につながる場合があります。	24時間(年中無休)

相談窓口	電話番号	受付時間等	
子供の教育、いじめ、虐待などの相談			
子供・子育て家庭の相談チャット “ギュッとチャット”	チャット相談 	15時～24時(年中無休)	
東京都教育相談センター			
教育相談一般・東京都いじめ 相談ホットライン	0120-53-8288 (フリーダイヤル)	24時間対応	
東京都児童相談センター (千代田区、中央区、新宿区、台東区、目黒区、渋谷区、 島しょ)	◆渋谷、目黒区、大島支庁 03-5937-2314 ◆新橋、中央、台東、千代田区、八丈、小笠原支庁 03-5937-2317	◆9時～17時(月～金) それ以外の時間帯については児童相談所 全国共通ダイヤル189で対応 ◆関係機関の方や、現在都内の児童相談所 にご相談中の方で緊急の場合は、緊急連 絡で対応 03-5937-2330 17時45分～ (平日夜間以降)土日祝 (12/29～1/3を含む) ◆来所相談は、事前予約をお願いします。 (予約なしでも可)	
東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区)	03-3640-5432		
東京都品川児童相談所 (大田区)	03-3474-5442		
東京都杉並児童相談所 (杉並区、武蔵野市、三鷹市)	03-5370-6001		
東京都北児童相談所 (北区)	03-3913-5421		
東京都練馬児童相談所 (練馬区)	03-6915-8253		
東京都足立児童相談所 (足立区)	03-3854-1181		
東京都八王子児童相談所 (八王子市、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		
東京都町田児童相談所 (町田市)	042-851-9357		
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、狛江市、多摩市、稲城市)	042-372-5600		
港区児童相談所 (港区)	03-5962-6500 (代表) 0120-483-710 (港区児童虐待相談ダイヤル)		8時半～18時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み 港区児童虐待相談ダイヤルは24時間・365日対応
文京区児童相談所 (文京区)	03-3811-5241		9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※虐待通告は土・日・夜間も受付 児童相談所虐待ダイヤル189(24時間365日)
品川区児童相談所 (品川区)	03-6712-8261 (代表) 0120-726-628 (しながわ見守りホットライン 児童虐待)	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※しながわ見守りホットラインは24時間・ 365日対応	
世田谷区児童相談所 (世田谷区)	03-6379-0697 (代表) 0120-52-8343 (世田谷区児童虐待通告ダイヤル)	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※世田谷区児童虐待通告ダイヤルは24時間・ 365日対応	
中野区児童相談所 (中野区)	03-5937-3289	8時半～17時(月～金) ※虐待通告は土・休日・夜間も受付 児童相談所虐待対応ダイヤル189(24時間365日)	
豊島区児童相談所 (豊島区)	03-6758-7910	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み 児童相談所虐待ダイヤル189(24時間365日)	
荒川区子ども家庭総合センター (荒川区)	03-3802-3765 (代表) 0120-536-883 (あらかわキッズ・マザーズコール 24)	8時半～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※あらかわキッズ・マザーズコールは 24時間365日対応	
板橋区子ども家庭総合支援センター (板橋区)	03-5944-2373 0120-925-610 (子どもなんでも相談)	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※子どもなんでも相談は24時間・365日対応	

相談窓口	電話番号	受付時間等
葛飾区児童相談所 (葛飾区)	03-5698-0303	8時半～17時(月～金) ※祝日、12/29～1/3は休み ※電話による虐待通告は24時間対応
江戸川区児童相談所 (江戸川区)	03-5678-1810	8時半～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
東京都児童相談センター		
よいこに 4152 電話相談 (18歳未満の子供に関するあらゆる相談)	03-3366-4152	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
東京子供ネット (子供の権利擁護専門相談事業)	0120-874-374 (フリーダイヤル)	
東京都立小児総合医療センター (精神科受診に關しての相談)	042-300-5111 (代表)	9時～17時(月～金) ※祝日、12/29～1/3は休み
ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年育成課)	03-3580-4970	24時間(年中無休)
東京都若者総合相談センター「若ナビα」	03-3267-0808	11時～23時(月～土) ※受付時間は22時30分まで ※日、12/29～1/3は休み
チャイルドライン (18歳までの子どものための相談先) (NPO法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	16時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み
	チャット相談 	16時～21時(月～土) ※12/29～1/3は休み https://childline.or.jp/

ひとり親家庭の相談

東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」	【区部】 ◆生活相談、養育費・親子交流、離婚前後の法律に関する相談など 03-6272-8720 ◆就業相談 03-3263-3451 【多摩地域】 ◆上記項目すべて 042-506-1182	【区部】 ◆生活相談／養育費・親子交流、離婚前後の法律に関する相談など 9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月・土・日・祝) ◆就業相談 9時～17時半(月・水・木・土・日・祝) 9時～20時半(火・金) 【多摩地域】 9時～17時半(月、水、木、土、日、祝) 9時～19時半(火、金)
--------------------------	--	---

高齢者やご家族の心配事、悩みごとなど

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

ひきこもりの悩みに関する相談

東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	10時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
-----------------	--------------	----------------------------------

保健・医療に関する相談、問合せ

東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「医療情報ネット」(HP)でも実施
---------------	--------------	--

どこへ相談して良いかわからない

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休)
生きる支援の総合検索サイト ～いのちと暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> いのち 相談ナビ  </div>	

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ここナビは困りごとや悩み、お住まいの地域に応じた相談窓口等を検索できるホームページです。

匿名での相談や、メールやチャットで相談できる窓口もあります。

ここナビ 東京都



その他、こころの健康状態についてのセルフチェックや、チャット形式でモヤモヤとした気持ちを整理し、こころを整える手助けを行う AI ツール「こころコンディショナー」も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



令和 8 年 3 月発行 登録番号 (7) 222

発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課 自殺総合対策担当
東京都新宿区西新宿二丁目 8-1

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。