

自殺に関する相談(死にたい…と悩んでいる方へ)		電話番号	開設日時
1	東京都自殺相談ダイヤル ころもいのちのほっとライン	0570-087478	12:00-翌朝5:30(年中無休) (LINEでの相談あり 受付時間:15:00~22:30 アカウント名:相談ほっとLINE@東京)
2	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)
3	「東京自殺防止センター」NPO法人国際ビフレンダーズ	03-5286-9090	20:00-翌朝2:30(年中無休) ※月曜日22:30-2:30 火曜日17:00-2:30
4	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) <a href="https://lin.ee/fcjat38">https://lin.ee/fcjat38</a> (受付時間等、詳しくは <a href="https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php#service00">https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php#service00</a> )
5	いのちと暮らしの相談ナビ		様々な分野の相談先を検索できるサイト <a href="https://lifelink-db.org/">https://lifelink-db.org/</a>
6	厚生労働省「自殺対策」ホームページ		<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html</a>
自死遺族へのサポート・相談(身近な方を自殺でなくされた方へ)		電話番号	開設日時・対象等
7	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	木曜日10:00-20:00 日曜日10:00-18:00 <a href="https://www.izoku-center.or.jp/">https://www.izoku-center.or.jp/</a> ※祝日は休み
8	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	火曜日・木曜日・土曜日 12:00-16:00 *令和5年5月から11:00-16:00
9	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) <a href="https://lin.ee/fcjat38">https://lin.ee/fcjat38</a> (受付時間等、詳しくは <a href="https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php#service00">https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php#service00</a> )
生活・お金に関する相談		電話番号	開設日時・対象等
10	「地域の福祉サービス、生活福祉資金に関する相談」 千代田区社会福祉協議会	03-3265-1901	平日(年末年始・祝日を除く) 8:30-17:00
11	「生活保護に関する相談」千代田区 生活支援課	03-5211-4216	年末年始を除く平日の8:30-17:00
12	「多重債務相談」千代田区 消費生活センター	03-5211-4314	【予約制】第4月曜日 1人あたり30分(受付時間は13:00、13:45、14:30、15:15) ※第4月曜日が休日祝日の時は第3月曜日 予約受付は平日9:00-16:30
心と体の健康相談		電話番号	開設日時・対象等
13	「健康相談」千代田保健所健康推進課	03-5211-8175	【心と体の健康について、保健師に電話で相談】 平日9:00-17:00
14	「心の相談室」千代田保健所健康推進課	03-5211-8175	【予約制】【医師(精神科)による相談】原則第2木曜日・第4金曜日 13:30-15:30 受付は平日9:00-17:00
15	東京都女性相談センター	03-5261-3110	平日9:00-20:00(祝日・年末年始を除く) ※12/29~1/3は休み 夜間・休日の緊急の場合の場合 TEL:03-5261-3911
16	「こころの健康相談」東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212	電話相談: 平日 9:00-17:00(土日祝日を除く) ※12/29~1/3は休み。必要場合は面接相談実施
LGBTQのための相談		電話番号	開設日時・対象等
17	「LGBTQ相談」男女共同参画センターMIW(ミュウ)	03-5211-4316 相談予約専用	【予約制】第2・第4木曜日 16:30-19:30 祝日の場合は他の週に変更となります
子ども・若者のための相談		電話番号	開設日時・対象等
18	「千代田区いじめ相談ホットライン」 千代田区教育委員会	03-3264-4397	24時間365日
19	「24時間子供SOSダイヤル」文部科学省	0120-0-78310	24時間365日
20	「チャイルドライン」NPO法人チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00-21:00 ※12/29~1/3は休み
21	「子どもの人権110番」全国共通子どもの人権ダイヤル	0120-007-110	平日8:30-17:15(祝日を除く)
子ども・子育て・妊娠期の相談		電話番号	開設日時・対象等
22	「子どもの健康相談室」(千代田区)児童・家庭支援センター	03-5298-2424	詳しい内容は左記までお問合せください 平日9:00-17:00
23	「千代田っこホットライン」(千代田区) 児童・家庭支援センター	03-3256-8150	24時間365日
24	「ままばば面談(妊婦の全数面談事業)」 千代田保健所健康推進課	03-5211-8175	平日9:00-17:00(最終受付16:30) 予約制で土曜日にも実施しています。ご予約はお電話で。
25	「こころの電話相談室」都立小児総合医療センター	042-312-8119	月曜日-水曜日9:30-11:30/13:00-16:30(祝日を除く) ※12/29~1/3は休み
26	「4152(よいこに)電話相談」東京都児童相談センター	03-3366-4152	平日9:00-21:00 土日祝9:00-17:00 ※12/29~1/3は休み
虐待に関する相談(児童・障害者)		電話番号	開設日時・対象等
27	「児童の虐待に関する相談」児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間365日
28	「千代田っこホットライン」(千代田区)(再掲:上記22)	03-3256-8150	24時間365日 *緊急対応が必要な場合は、警察または児童相談所(上記26)へ連絡をしてください
29	「こどもの虐待ホットライン」NPO法人児童虐待防止協会	06-6646-0088	平日11:00-16:00(土日祝・年末年始・8/13-8/15を除く)
30	「子どもの虐待防止センター」	03-6909-0999	平日10:00-17:00 土曜日10:00-15:00(日・祝日を除く)
31	障害者虐待防止センター 千代田区障害者福祉課	03-5226-7373	24時間365日
障害者に関する相談		電話番号	開設日時・対象等
32	「障害者よろず相談」MOFCA(モフカ)	03-6269-9755	平日9:00-19:00 土曜日10:00-17:00
高齢者サービス/介護に関する相談		電話番号	開設日時・対象等
33	高齢者総合サポートセンター かがやきプラザ相談センター	03-3265-1165	24時間365日
34	高齢者あんしんセンター麹町	03-3265-6141	月曜日-土曜日 9:00-18:00(祝日も可)
35	高齢者あんしんセンター神田	03-5297-2255	月曜日-土曜日 9:00-18:00(祝日も可)
36	「介護カウンセリング」(千代田区)かがやきプラザ4階研修センター	03-6265-6560	第2土曜日13:00~、14:00~、15:00~ 第4水曜日10:00~、11:00~、12:00~ 会場は高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ4F
その他の相談		電話番号	開設日時・対象等
37	「MIW相談室」(予約制)男女共同参画センターMIW	03-5211-4316	月曜日・水曜日・木曜日・土曜日10:30-15:30/火曜日・金曜日16:30-20:30(祝日・年末年始を除く)
相談先に迷ったら…		電話番号	開設日時・対象等
38	千代田保健所 健康推進課	03-5211-8175	平日9:00-17:00
39	その他、様々な相談窓口		詳しくは千代田区ホームページから「区民相談室とその他の相談窓口での相談」をご覧ください <a href="https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/sodanmadoguchi/kuminsodanshitsu.html">https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/sodanmadoguchi/kuminsodanshitsu.html</a>

千代田保健所 健康推進課  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-14  
電話:03-5211-8175 FAX:03-3262-1160