

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
東京都女性相談センター (23区居住の方)	03-5261-3110	9～21時(月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は9～17時 ※夜間休日の緊急の場合 03-5261-3911
多摩支所 (多摩・島しょ地域居住の方)	042-522-4232	9時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※受付時間外は女性相談センター (03-5261-3110)へおかけください。

就職について

東京しごとセンター	03-5211-1571 千代田区飯田橋3-10-3 (JR・地下鉄飯田橋駅 徒歩7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	042-526-4510 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)	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み

労働問題について

東京都ろうどう110番	0570-00-6110 (ナビダイヤル)	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	
大崎事務所 (港区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区)	03-3495-6110	◆来所相談(予約制) 9時～17時(月～土) ※土はセンター(飯田橋)及び 多摩事務所等実施。多摩事 務所は第1・3土のみ。 ただし、祝日及び12/28～ 1/4は休み
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	◆17時～20時は各事務所 が下記の曜日に夜間来所 相談を実施(予約制) 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 ※日祝、12/29～1/3は休み
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 (八王子市、立川市、武蔵野市、 三鷹市、青梅市、府中市、昭島 市、調布市、町田市、小金井市、 小平市、日野市、東村山市、国分 寺市、国立市、福生市、狛江市、 東大和市、清瀬市、東久留米市、 武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽 村市、あきる野市、西東京市、西 多摩郡)	042-595-8004	

相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

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・ 面会交流、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・面会交流、 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時半(年中無休)
---------------------	--------------	-----------------

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) ※土日祝、12/29～1/3は休み
～Tokyo LGBT 相談～	050-3647-1448	18時～22時(火、金) ※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「東京 都医療機関案内サービス ひまわり」 (HP)でも実施
---------------	--------------	--

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)
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (別線) #9110 ※都東地区からの通話で は接続料につながる ことがあります。	24時間(年中無休)

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)	いのち 相談ナビ	

東京都の自殺総合対策に関する
情報を集約したホームページ
「ここナビ」はこちら

自殺総合対策
東京都 **ここといのちの
ほっとナビ** ～ここナビ～



ここらといのちの相談・支援 東京ネットワーク

相談窓口一覧

～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～

話してみよう 糸口見つかるから

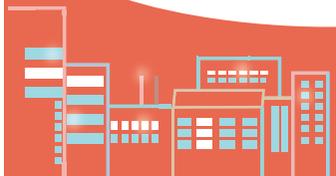
東京都自殺相談ダイヤル
ここらといのちのほっとライン

0570-087478

はなしてなやみ

12:00～翌朝5:30/年中無休

※相談料は無料です。
(別途通話料がかかります。)



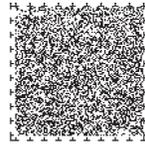
LINEでも相談できます!

[アカウント名]
相談ほっとLINE@東京
15時～23時(受付は22時30分まで)



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**



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 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時半(年中無休)
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)
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 午前8時から24時間
	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ズ 東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20時～翌朝2時半(年中無休) 22時半～翌朝2時半(月) 17時～翌朝2時半(火)
いのちの山彦電話 (NPO 法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	12時～20時(火、水、金、土) ※月・木・日・祝日は休み
#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリック)	0120-061-338	0時～24時(月、木、金) 6時～24時(火、水、土、日) ※日曜6時～月曜24時、 水曜6時～金曜24時は連続対応
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(水・金) 27時～29時半(毎月第2・第4土曜日) 【LINE電話相談】 19時～21時半(毎朝: 朝・昼・夜)

身近な人、大切な人が突然亡くなった…

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	10時～20時(木) 10時～18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	12時～16時(火、木、土) ※令和5年5月から11時～16時
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	19～21時半(毎月第1月曜日)

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	
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	
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。	

相談窓口 | 電話番号 | 受付時間等

こころの不安や悩みなど(精神保健福祉相談)

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)	03-3844-2212	
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	
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)

多重債務・消費生活・法律問題など

東京都産業労働局 金融部 資金業対策課	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
東京都消費生活総合センター	◆消費生活相談 03-3235-1155	9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
架空請求110番	03-3235-2400	
高齢者被害110番	03-3235-3366	
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 (フリーダイヤル) 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
日本司法支援センター (法テラス)	法テラスサポートダイヤル ◆法的トラブル 0570-078374 (ナビダイヤル) ◆犯罪被害支援 0570-079714 (ナビダイヤル)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み
法テラス東京(新宿)	0570-078301	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
法テラス多摩(立川)	0570-078305	
法テラス上野	0570-078304	
法テラス八王子	0570-078307	

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

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

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、文京区、 台東区、渋谷区、練馬区、島しょ)	◆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、 千代田区八丈、三芳支庁 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
東京都江東児童相談所(墨田区、江東区)	03-3640-5432	◆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)
東京都品川児童相談所(品川区、目黒区、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、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)	
世田谷区児童相談所(世田谷区)	03-6379-0697 (代表) 0120-52-8343 (世田谷区児童虐待相談ダイヤル)	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) ※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)
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
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	4152電話相談 (18歳未満の子供に関するあらゆる相談) 東京子供ネット (子供の権利擁護専門相談事業)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室 (3歳から18歳までの情緒や行動、 こころの発達について)	03-3366-4152 0120-874-374 (フリーダイヤル)	9時～12時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み
ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談係)	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歳以下が対象) (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(毎週水、木、金、土) ※12/29～1/3は休み https://childline.or.jp/