

このようなことで悩んでいるとき
お気軽にご相談ください。

- 自己内面のこと
- 職場の人間関係のこと
- 子育てや介護のこと
- 性別違和に関すること
- 自身の老後のこと
- 病気のこと
- 生活習慣のこと
- アルコールなど依存のこと
- DV※のこと
※DV(ドメスティック・バイオレンス)
=夫婦間や恋人からの暴力
- 夫婦や家族関係のこと

女性相談室



アクセスマップ JR三鷹駅南口から徒歩約7分です。



フロアマップ 三鷹国際交流協会と同じフロアです。



予約・お問い合わせ 以下までご連絡ください。

ご相談の予約
三鷹市 総務部 相談・情報課
0422-44-6600

ご利用方法の
お問い合わせ
三鷹市 企画部 企画経営課
0422-29-9032

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。



こころの相談

ひとりでは悩まないで、
まずはご相談ください。



 三鷹市
MITAKA CITY



安心して
ご利用ください。



こころの相談

- 秘密は、固く守ります。
- 相談は、すべて無料です。
- 必要に応じて、他の相談窓口や専門機関をご紹介します。
- カウンセラーは、実績と信用のある専門の相談機関に所属しています。

専門のカウンセラーおよび医師が ご相談をお受けします。

くらしの中の様々なことで悩んでいる方のために、
専門の相談員（カウンセラー・医師）がお話をうかがい、
一緒に解決の糸口を探します。
どんな些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。



各種相談のご案内

カウンセラーによる

こころの相談室ダイヤル



暮らしの悩み全般について、
専門のカウンセラーが**電話**でお話を伺います。

カウンセラーによる

こころの相談室



暮らしの悩み全般について、
専門のカウンセラーが**対面**でお話を伺います。

医師による

心のなやみ相談



対人関係や自己内面のなやみについて、
医師が**対面**でお話を伺います。

相談日

対象

相談場所

時間

相談方法

休日

第2火曜日 13:00～16:00
第4火曜日 17:00～20:00

電話での相談

1人当たり
30分

予約不要

相談日に直接お電話ください。

相談員直通

0422-29-9864

予約受付日・相談日ともに、
祝日・年末年始はお休み

女性向け
木・土曜日 13:00～17:00
男性向け
第3水曜日 17:00～20:00

三鷹市中央通り
タウンプラザ4階
女性相談室

1人当たり
50分

事前予約制

月～金曜日の8:30～17:00に
電話でご予約ください。

相談・情報課

0422-44-6600

第2・4水曜日 13:30～16:30

三鷹市役所
本庁舎2階
相談・情報課



三鷹市民（在勤・在学者を含む）であれば、
どなたでも利用可能