

色々な悩みをひとりで抱えて、
傷ついた心が
悲鳴をあげていませんか

つらいと感じていることを、
安心して話せる場所があります。
あなたのその気持ちを聞かせてください。

ストレスの要因

仕事

仕事がうまくいかない
失業してしまった...

夜眠れない
今まで当たり前
できていたことが
できなくなった...

大切な人を亡くした
家族との仲が
うまくいかない...

心と身体の健康

家族

色々な要因が重なり生きていく気力がなくなる前に

少しでも心あたりがあったら
手を伸ばし、助けを求めてください

令和7年7月発行
三鷹市健康福祉部健康推進課(三鷹市総合保健センター)
三鷹市新川6-37-1 ☎0422-24-8207

あなたの気持ちを
少しでも
話してみませんか



話せる場所が
ここに 있습니다

話を聞いてほしい

よりそいホットライン
☎0120-279-338

🕒 24時間対応(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」



生きるのがつらい、消えてしまいたい

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのホットライン~

☎0570-087478 (ナビダイヤル)

🕒 12:00~翌朝5:30/年中無休

東京都夜間こころの電話相談

☎03-5155-5028

🕒 17:00~22:00(受付は21:30まで)/年中無休

自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556

🕒 8:00~翌朝8:00/毎月10日
16:00~21:00/毎日

東京いのちの電話

☎03-3264-4343

🕒 年中無休24時間



東京いのちの電話

東京多摩いのちの電話

☎042-327-4343

🕒 10:00~21:00
(毎月第3(金)10:00~(日)21時まで連続受信)/年中無休

東京自殺防止センター

☎03-5286-9090

🕒 (月)22:30~翌朝2:30 (火)17:00~翌朝2:30
(水)~(日)20:00~翌朝2:30/年中無休

いのちのほっとステーション~こころといのちのわ~

LINE相談 @inochi-hotstation

チャット (月)・(金)19:00~21:30
第2・4(土)深夜3:00~5:30

LINE電話 第2・3・4・5(月)
19:00~21:30

自殺遺族相談 第1(月)19:00~21:30

子育て相談 第2(火)13:00~17:30



こころの状態をチェックできます

KOKOROBO (ココロボ)

セルフチェック!

KOKOROBO メンタル

検索



友達や進路の相談

東京都若者総合相談センター「若ナビα」
(18歳～39歳の若者とそのご家族等)

電話相談 メール相談 LINE相談 面接相談

☎ 03-3267-0808

🕒 (月)～(土)・(祝) 11:00～23:00



東京子供ネット

☎ 0120-874-374

🕒 (月)～(金) 9:00～21:00
(土) (日) (祝) 9:00～17:00 (年末年始除く)

チャイルドライン(18歳までの子ども専用)

電話相談 チャット相談

☎ 0120-99-7777

🕒 (毎日) 16:00～21:00 (12/29～1/3除く)



三鷹市総合教育相談室

(18歳までの本人およびその家族)

☎ 0422-47-0110

🕒 (月)～(金)及び第1・3・5(土) 9:00～17:00

📍 下連雀9-11-7 三鷹市教育センター2階

教育支援資金・受験生チャレンジ支援貸付事業
(三鷹市社会福祉協議会)

☎ 0422-46-1108

🕒 (月)～(金) 9:00～16:00

📍 高校、専門学校、大学等の学費や
塾代、受験料の貸付をします。



介護の相談

三鷹市高齢者支援課

☎ 0422-29-9272

🕒 (月)～(金) 8:30～17:00

📍 三鷹市役所1階

三鷹市地域包括支援センター

☎ 0422-29-8388

📍 市内7か所

📍 高齢者支援課にてお住まいの地区の
地域包括支援センターをご紹介します。

子育ての相談

三鷹市子ども家庭支援センターりぼん

☎ 0422-40-5925

🕒 (月)～(金) 8:30～17:00

📍 下連雀9-11-7三鷹市教育センター2階

家族や恋人など身近な人の相談

女性相談支援員・母子父子自立支援員

☎ 0422-45-1151 (内線2754・2755)

🕒 (月)～(金) 8:30～17:00

📍 三鷹市役所4階子育て支援課

📍 DV、ストーカー被害、夫婦の問題、ひとり親家庭等
について相談ができます。

心のなやみ相談 事前予約制

☎ 0422-44-6600

🕒 予約受付(相談・情報課)

(月)～(金) 8:30～17:00

相談日:第2・第4(水) 13:30～16:30

📍 精神保健福祉士による相談が受けられます。

こころやからだの相談

こころの相談室 事前予約制

☎ 0422-44-6600

🕒 予約受付(相談・情報課)

(月)～(金) 8:30～17:00

女性向け:(木)(土) 13:00～17:00

男性向け:第3(水) 17:00～20:00

📍 三鷹市女性相談室

📍 カウンセラーによる相談が受けられます。

こころの相談ダイヤル ※どなたでも 予約不要

☎ 0422-29-9864 (相談員直通)

🕒 毎月第2(火) 13:00～16:00

第4(火) 17:00～20:00

三鷹市総合保健センター

☎ 0422-24-8207

🕒 (月)～(金) 8:30～17:00

📍 新川6-37-1

三鷹市障がい者支援課

☎ 0422-29-8267

🕒 (月)～(金) 8:30～17:00

📍 三鷹市役所1階

東京都多摩府中保健所

☎ 042-362-2334

🕒 (月)～(金) 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

📍 府中市宮西町1-2-6-1

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

・こころの相談窓口

☎ 042-371-5560

🕒 (月)～(金) (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

📍 多摩市中沢2-1-3

みたかSOGI相談(性の多様性に関する相談)

対面相談 事前予約制

☎ 0422-29-9032

🕒 予約受付(企画経営課)

(月)～(金) 8:30～17:00

相談日:毎週第3(金) 17:30～20:30

📍 三鷹市女性相談室

📍 受付フォーム

電話相談

☎ 0422-29-9864 (専門相談員直通)

🕒 毎月第1(金) 17:30～20:30 (受付は20:20まで)

Tokyo LGBT相談

・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

🕒 受付(火)(金) (祝日・年末年始を除く)

18:00～22:00

📍 詳細は電話相談HPをご覧ください。

・LGBT相談@東京(公式アカウント名)

LINE相談

🕒 受付(月)(水)(木) (祝日・年末年始を除く)

17:00～22:00

📍 詳細はLINE相談HPをご覧ください。

大切な人を亡くして、気持ちや思いを分かち合いたい

天使の保護者ルカの会

(流産・死産・新生児期に子どもを亡くしたご家族)

📍 聖路加国際大学2号館

✉ tenshi_rukanokai@sicn.ac.jp

📍 亡くなったお子さまのことやお気持ちで
自由に語りあう会です。

NPO法人 生と死を考える会

☎ 03-5577-3935

📍 千代田区神田駿河台

🕒 (火)(金) 13:00～17:00 (第2(金)を除く)

✉ off@seitosi.org

📍 対象者別に毎月5回分かち合いの会を開催。

NPO法人 全国自死遺族総合支援センター

自死遺族のための電話相談

☎ 03-3261-4350

🕒 (木・日) 10:00～18:00 (祝日を除く)

📍 身近な人を亡くした若者のついで(オンライン)

とうきょう自死遺族総合支援窓口

☎ 03-5357-1536

🕒 (月)～(金) 15:00～19:00

(日) 13:00～17:00 (祝日を除く)

就労の相談

こころの耳 SNS相談 メール相談 電話相談

☎ 0120-565-455

🕒 (月)(火) 17:00～22:00

(土)(日) 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

働くもののいのちと健康を守る全国センター

☎ 03-5842-5601 (労災について)

☎ 03-5842-5602

東京都労働相談情報センター

・東京都ろうどう110番 電話相談

☎ 0570-00-6110

🕒 (月)～(金) 9:00～20:00

(土) 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

・多摩事務所 来所相談 事前予約制

☎ 042-595-8004

🕒 (月)～(金) 9:00～12:00

13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

三鷹市生活・就労支援窓口

☎ 0422-24-6083

🕒 (月)～(金) 8:30～12:00

13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

📍 三鷹市役所2階

弁護士への専門的な相談

法テラス

☎ 0570-078374

🕒 平日 9:00～21:00 (土) 9:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)

三鷹市相談・情報課 事前予約制

☎ 0422-44-6600

🕒 予約受付(月)～(金) 8:30～17:00

📍 三鷹市役所2階

金銭的な相談

東京都消費生活総合センター

・契約トラブル・多重債務

☎ 03-3235-1155

🕒 (月)～(土) 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

・身に覚えのない料金請求の相談

☎ 03-3235-2400

🕒 (月)～(土) 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

三鷹市消費者相談室

☎ 0422-47-9042

🕒 (月)～(金) 10:00～12:00

13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)