

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...

心と身体の健康

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...

家族

大切な人を亡くした
家族との仲が
うまくいかない...

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5年6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
少しだけ
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

東京いのちの電話

☎03-3264-4343

☎年中無休24時間

東京多摩いのちの電話

☎042-327-4343

☎10:00~21:00(毎月第3(金)(土)は24時間)/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 (水)・(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

自死遺族相談 第1(月)19:00~21:30

子育て相談 第2(火)13:00~15:30



東京いのちの電話



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」(若者とそのご家族等)

☎ 03-3267-0808

🕒 (月)~(土)・(祝)
11:00~23:00

☎ 電話相談 メール相談 LINE相談 面接相談



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)

☎ 0120-99-7777

🕒 (毎日)16:00~21:00(年末年始除く)

☎ 電話相談 チャット相談



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)9:00~17:00

♡ 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

☎ 0422-29-9272

📍 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

婦人相談員・母子父子自立支援員

☎ 0422-45-1151(内線2754)

🕒 (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・親子の問題、ひとり
親家庭等について相談ができます。

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

📍 三鷹市女性交流室

♡ 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

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

三鷹市総合保健センター

☎ 0422-46-3254

🕒 (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

📍 府中市宮西町1-26-1

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

☎ 042-371-5560(心の相談のみ)

🕒 (月)~(金)(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00

📍 多摩市中沢2-1-3

大切な人を亡くして、気持ちや思いを分かち合いたい

だいじな人をなくした子どもの集まり&その保護者の集まり
(身近な人と死別した小学生~中学生とその保護者)

☎ 080-9682-7830

✉ atsumari.g.7830@softbank.ne.jp

主催:日本ルーテル神学校デールパストラルセンター

📍 ルーテル学院大学

♡ 子ども同士は遊びながら、保護者同士は
語り合いながら過ごす場です。



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を
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)10:00~20:00

(日)10:00~18:00

♡ 身近な人を亡くした若者のつらい
(オンラインによるわかち合い)



金銭的な相談

東京都消費生活総合センター

買い物のトラブル・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)

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)

・国分寺事務所 来所相談

☎ 042-321-6110

🕒 (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

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

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。

