

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	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) ※祝、12/29～1/3は休み
東京都女性相談センター	03-5261-3110	9時～ 20時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ※夜間休日の緊急の場合 03-5261-3911
多摩支所	042-522-4232	9時～ 16時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

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	042-329-4510 国分寺市南町3-22-10 (JR・西武線国分寺駅 徒歩5分)	

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)のみ。 ただし、祝日及び12/28～ 1/4は休み ◆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 国分寺事務所：月 八王子事務所：水 ※日祝、12/29～1/3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	
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	
国分寺事務所 (立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、昭島市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡)	042-321-6110	
八王子事務所 (八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市)	042-645-6110	

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」	◆生活相談 03-5261-8687 ◆養育費相談、 面会交流支援、 離婚前後の法律 相談 03-5261-1278 ◆就業相談 03-3263-3451	◆生活相談 9時～16時半 (通年) ◆養育費相談、面会交流支援、 離婚前後の法律相談 9時～16時半 (通年) ◆就業相談 (※来所相談は月～土の予約制) 9時～16時半 (月、水、金、土、日) 9時～19時半 (火、木) ※全て12/29～1/3は休み

高齢者やご家族の心配事、悩みごとなど		
東京社会福祉会 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

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	0120-081034 (短期 (ダイヤル)) #8103 (全国共通ダイヤル)	24 時間 (年中無休)
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (短期 (ダイヤル)) #9110 ※都県境からの通話では 接続料がかかります。	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～

こころといのちの相談・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～

あなたの悩みを受けとめます。

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

はなしてなやみ

14:00～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

17時～ 22 時 (受付は 21 時 30 分まで)

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)	14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5時半(年中無休) 17時～翌朝2時半(火) 20時～翌朝2時半(木)
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

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	11時～ 19時(木)
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	10時～18時(火、木、土)

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	
東京都島しょ保健所	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 貸金業対策課	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)	050-3383-5300	9時～ 17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆新宿では、土は予約相談のみ 行っています。
法テラス多摩(立川)	050-3383-5327	
法テラス上野	050-3383-5320	
法テラス八王子	050-3383-5310	



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(年中無休)
東京都児童相談センター (千代田区、中央区、港区、新宿区、文 京区、台東区、渋谷区、豊島区、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、港、 千代田区、八丈、三宅支庁 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 に対応
東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区)	03-3640-5432	
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 (中野区、杉並区、武蔵野市、三鷹市)	03-5370-6001	
東京都北児童相談所 (北区、荒川区、板橋区) ※荒川区は、2020年7月から荒川区子ども 家庭総合センターの管轄になります。	03-3913-5421	
東京都足立児童相談所 (足立区、葛飾区)	03-3854-1181	◆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)
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	
世田谷区児童相談所 (世田谷区)	03-6379-0697 (代表) 0120-52-8343 (世田谷区児童虐待特設ダイヤル)	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
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)	03-3366-4152	9 時～ 21 時 (月～金) 9 時～ 17 時 (土日祝) ※12/29～ 1/3 は 休 み
東京子供ネット (子供の権利擁護専門相談事業)	0120-874-374 (フリーダイヤル)	
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)	042-312-8119	9時半～11時半、13時～16時半 (月～木) ※金土日祝、 12/29～1/3は休み
東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	10時～17時(月～金) ※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～20時(月～土) ※日、12/29～1/3は休み
チャイルドライン (18歳以下が対象)	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	16時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み

