

困りごと 悩みごと ひとりで悩まないで！

こころといのちの
相談・支援

相談窓口一覧



あなたのひとこと
救えるいのちがあります

かけがえのないいのちを守るために私たちができること

気づく

家族や仲間の変化に気づいたら
声をかけましょう

本人の気持ちを尊重して耳を傾け
寄り添いましょう

受け止める

つなぐ

問題解決に向けて
相談窓口へつなぎましょう

関係機関と連携し
継続した支援を

見守る



つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときは、ひとりで悩まないで

『こころの体温計』文京区メンタルヘルスチェックシステム



<https://fishbowlindex.jp/bunkyo/>

文京区 こころの体温計 検索



・個人情報の入力は一切不要です。利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)



文京区



シンボルマーク

● 親しい人が自殺しそう 自分も死んでしまいたい

窓口名	電話番号	時間など
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	14:00～翌朝5:30 (年中無休)
東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/	
[アカウント名] 相談ほっとLINE@東京 		17:00～22:00 (受付は21:30まで)
東京いのちの電話	03-3264-4343 ☎0120-783-556	日・月・火8:00～22:00 水・木・金は24時間 毎月10日 8:00～24時間
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00～翌朝2:30 (水～日) 22:30～翌朝2:30 (月) / 17:00～翌朝2:30 (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	12:00～20:00 (火、水、金、土) ※月・木・日・祝日は休み

● どこに相談したらいいのかわからない

窓口名	電話番号	時間など
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	24時間 (年中無休)
いのちと暮らしの相談ナビ	http://www.lifelink-db.org/	<input type="text" value="いのち 相談ナビ"/> <input type="button" value="検索"/>

● 健康・こころの悩み相談

窓口名	電話番号	時間など
東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212	9:00～17:00 (月～金)
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17:00～21:30 (年中無休)
予防対策課	03-5803-1836	
保健サービスセンター	03-5803-1807	8:30～17:00 (月～金)
保健サービスセンター本郷支所	03-3821-5106	

● 医療に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
東京都保健医療情報センター「ひまわり」医療福祉相談	03-5272-0303	9:00～20:00 (月～金) ※医療機関案内サービスは毎日24時間

● しごと・労働問題の相談

窓口名	電話番号	時間など
東京しごとセンター	03-5211-1571	9:00～20:00 (月～金) 9:00～17:00 (土)
東京都ろうどう110番池袋事務所	03-5954-6110 (労働相談来所予約)	9:00～17:00 (月～金) 17:00～20:00 (木)
東京商工会議所文京支部 専門相談窓口	03-3811-2683	9:00～17:00 (月～金) ※要予約
過労死110番全国ネットワーク	03-3813-6999	10:00～12:00 13:00～17:00 (月～金)
TOKYOチャレンジネット	☎0120-874-225 または03-5155-9501 女性専用☎0120-874-505	10:00～17:00 (月水金土) 10:00～20:00 (火木)
ハローワーク飯田橋	03-3812-8609	8:30～19:00 (月木) 8:30～17:15 (火水金) 10:00～17:00 (第1・3土)
経済課 産業振興係	03-5803-1173	8:30～17:15 (月～金)

● 消費生活・多重債務相談

窓口名	電話番号	時間など
東京都産業労働局 金融部 貸金業対策課	03-5320-4775	9:00～12:00 13:00～17:00 (月～金)
東京都消費生活 総合センター	消費生活相談	03-3235-1155
	架空請求110番	03-3235-2400
	高齢者被害110番	03-3235-3366
	高齢消費者見守りホットライン	03-3235-1334
経済課 消費生活センター	03-5803-1106	9:30～16:00 (月～金)

● 暮らしに困った時の相談

窓口名	電話番号	時間など
文京区社会福祉協議会	03-3812-3040	8:30～17:15 (月～金)
生活福祉課 生活が困難になったときの相談	03-5803-1216	8:30～17:00 (月～金)
福祉住宅サービス 住宅に関する相談	03-5803-1238	8:30～17:15 (月～金)
行政情報センター 区民相談	03-5803-1328	8:30～17:00 (月～金)
生活福祉課 ひきこもり支援センター	03-5803-1917	9:00～17:00 (月～金)
生活福祉課 (委託事業者:茗荷谷クラブ) ひきこもり相談	03-3941-1613	10:00～18:00 (月～土)

● 障害に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
障害福祉課 身体障害者支援係	03-5803-1219	
障害福祉課 知的障害者支援係	03-5803-1214	8:30～17:15 (月～金)
予防対策課 保健予防係	03-5803-1230	
障害者基幹相談支援センター	03-5940-2903	9:00～18:00 (月～金) 9:00～17:00 (土)
障害者就労支援センター	03-5805-1600	9:00～17:30 (月～金)

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、相談受付の休止・時間変更等をしている場合があります。各窓口にご確認ください。

高齢者に関する相談

窓口名	電話番号	時間など	
高齢福祉課 高齢者相談係	03-5803-1382	8:30~17:00 (月~金)	
介護保険課 介護保険相談係	03-5803-1383		
高齢者 あんしん相談センター	富坂	03-3942-8128	
	富坂分室	03-5805-5032	
	大塚	03-3941-9678	
	大塚分室	03-6304-1093	9:00~19:00 (月~金) 9:00~17:30 (土日祝、12/29~1/3) ※分室は9:00~17:30 (月~土) 日祝、12/29~1/3は休み
	本富士	03-3811-8088	
	本富士分室	03-3813-7888	
	駒込	03-3827-5422	
駒込分室	03-6912-1461		
文京福祉センター 江戸川橋 健康相談	03-5940-2901	13:15~14:45 (第2火、第4金)	
文京福祉センター 湯島 健康相談	03-3814-9245	13:15~14:45 (第1火、第3火)	
東京社会福祉士会 高齢者安心電話	03-5944-8640	19:30~22:30 (年中無休)	

子ども・子育て・教育の悩み相談

窓口名	電話番号	時間など	
東京都教育相談センター いじめ相談ホットライン	☎0120-53-8288	24時間 (年中無休)	
東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室 (相談室直通)	042-312-8119	9:30~11:30 13:00~16:30 (月~木)	
東京都 児童相談センター	来所相談	03-5937-2314	9:00~17:00 (月~金)
	よいこに電話相談	03-3366-4152	9:00~21:00 (月~金) 9:00~17:00 (土日祝)
	夜間・休日緊急連絡	03-5937-2330	17:45~閉庁時間帯 (月~金、土日祝、年末年始)
子供の権利擁護専門相談事業 (東京子供ネット)	☎0120-874-374	9:00~21:00 (月~金) 9:00~17:00 (土日祝)	
東京都ひきこもりサポートネット	☎0120-529-528	10:00~17:00 (月~金)	
警視庁少年相談室 ヤングテレホンコーナー	03-3580-4970	24時間 (年中無休)	
東京都若者総合相談/若ナビα	03-3267-0808	11:00~20:00 (月~土)	
チャイルドライン (18歳以下が対象)	☎0120-99-7777	16:00~21:00 (通年) ※12/29~1/3は休み	
東京都ひとり親 家庭支援センター (はあと)	①就業相談	①03-3263-3451	①9:00~16:30 (月水金土日) 9:00~19:30 (火木) ※来所相談は月~土の予約制 ②③9:00~16:30 (通年 祝日含む)
	②生活相談	②03-5261-8687	
	③養育費相談	③03-5261-1278	
子ども家庭支援センター	03-5803-1109	9:00~17:00 (月~金)	
子ども応援サポート室 (子育て世帯の経済的な困り事等の相談)	03-5803-1900	9:00~17:00 (月~金) ※時間外は留守番電話対応 メール (区ホームページ相談専用メールフォームより受付)	
子どもの最善の利益を守る法律専門相談 (予約電話)	03-5803-1894	①10:00~ ②11:00~ (第2、4火) ①18:00~ ②19:00~ (第3木) 相談場所:男女平等センター相談室	
保健サービスセンター	03-5803-1807	8:30~17:00 (月~金)	
保健サービスセンター本郷支所	03-3821-5106		
子育てひろば ※全てのひろばは当面 の間予約制となっております (水道を除く)	西片	03-3812-2575	10:00~16:00 (月~土) 休日・年末年始を除く ※7月・8月利用時間10:00~17:00 (水道を除く)
	水道	03-3812-2345	
	千石	03-3941-3931	
	汐見	03-3828-0880	
	江戸川橋	03-5940-2909	
幼児保育課	区立保育園 乳幼児子育て相談	根津、お茶の水女子大学子ども園 を除く区立保育園18園	9:00~17:00 (月~金)
	教育センター	総合相談室	03-5800-2594
教育センター	電話教育相談	03-5800-2595	24時間 (年中無休)
	いじめ電話相談	03-5800-2596	24時間 (年中無休)
	スクールカウンセラー	各区立小・中学校	各学校勤務曜日
広報課 青少年相談	03-5803-1129	13:00~16:00 (水)	

奨学金等に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
あしなが育英会	☎0120-77-8565	9:00~17:00 (月~金)
東京都私学財団 (公益財団法人) 育英資金担当	03-5206-7929	10:00~16:00 (月~金) 高校生等対象
日本学生支援機構	在籍校に問い合わせ	大学・大学院・短大・専修学校専門課程対象 (例外あり)
教育総務課 庶務係	03-5803-1291	8:30~17:15 (月~金) 高校生等対象

税・保険料・利用料に関する相談

窓口名	電話番号	時間など	
税務課 納税相談	03-5803-1156~8	8:30~17:00 (月~金)	
介護保険課	保険料		03-5803-1379
	利用料	03-5803-1388	
広報課	税務相談	03-5803-1129	13:00~16:00 (木) ※受付は前日 (祝日の場合はその前日) 9:00から電話予約

は文京区役所分、受付は特に記載がない限り原則として祝日・年末年始は除きます。
予約が必要なところ、来所相談が可能なお知らせもしますので、相談先にお問い合わせください。

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題の対象外です。

● 国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度に関する相談

窓口名		内容		電話番号	時間など
国保年金課	国民健康保険について	管理係	保健事業	03-5803-1191	8:30～17:00 (月～金)
		国保資格係	加入・喪失、被保険者証の交付、保険料の決定・通知・減免	03-5803-1192	
		国保給付係	保険給付に関すること	03-5803-1193	
		国保収納係	保険料の納付・口座振替・過誤納金の還付	03-5803-1194	
		国保滞納整理係	保険料の徴収・催告・滞納処分・納付相談	03-5803-1195	
	国民年金について	国民年金係	国民年金の加入、国民年金保険料の免除	03-5803-1196～7	
後期高齢者医療制度について	高齢者医療係	被保険者証の交付、保険給付に関すること	03-5803-1205	03-5803-1198	
	高齢者保険料係	保険料に関すること	03-5803-1198		
日本年金機構	国民年金について	文京年金事務所	国民年金保険料の納付・年金受給手続	03-3945-1141	8:30～17:15 (月～金)

● 男女の悩み生き方に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
東京ウィメンズプラザ 相談室	03-5467-2455	9:00～21:00 (年末年始を除く)
	男性のための悩み相談 03-3400-5313	電話相談: 17:00～20:00 (月、水) ※祝日、年末年始を除く
東京都女性相談センター	03-5261-3110	9:00～20:00 (月～金) ※祝日、年末年始を除く ※夜間休日の緊急の場合03-5261-3911
男女平等センター相談室 SOGI (性的指向や性自認)、性被害についての相談も可	03-3812-7149	10:00～16:00 (月) ※受付は15:00まで 14:00～20:00 (水) ※受付は19:00まで 10:00～20:00 (金) ※受付は19:00まで ※来所相談・電話相談、いずれも電話予約が必要 ※祝日、全館清掃日、12月28日から1月4日を除く
生活福祉課 母子・父子・女性相談	03-5803-1216	9:00～17:00 (月～金)

● 人権に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
東京都人権プラザ 一般相談	03-6722-0124 03-6722-0125	9:30～17:30 (月～金) ※祝日、年末年始を除く
東京法務局	みんなの人権110番	0570-003-110
	女性の人権ホットライン	0570-070-810
	子どもの人権110番	☎0120-007-110
	外国人人権相談ダイヤル	0570-090-911
広報課 人権身の上相談	03-5803-1129	9:00～17:00 (月～金) 13:00～16:00 (毎月第3月)

● 法律相談

窓口名	電話番号	時間など
法テラス	法的トラブル	0570-078374
	犯罪被害にあわれた方	0570-079714
法テラス東京 (新宿) 法テラス上野	050-3383-5300 050-3383-5320	9:00～17:00 (月～金) ※新宿では、土は予約相談のみ
広報課	法律相談	03-5803-1129
	不動産相談	
		13:00～16:00 (火金 第2・4月) ※受付は前日 (土日祝の場合はその前日) 9:00から電話予約 13:00～16:00 (木) ※受付は前日 (祝日の場合はその前日) 9:00から電話予約

● 生活の安全・犯罪被害に関する相談

窓口名	電話番号	時間など
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 プッシュ回線 #9110	24時間 (年中無休) 都内からの通話に限る (都県境からの通話では隣接県につながることがあります)
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	8:30～17:15 (月～金)
性犯罪被害相談電話 ハートさん	☎0120-081034 (短縮ダイヤル) #8103 (全国共通ダイヤル)	24時間 (年中無休)
公益社団法人 被害者支援都民センター	03-5287-3336	10:00～17:00 (月～金)

● 大切な人が突然亡くなった

窓口名	電話番号	時間など
NPO法人全国自死遺族総合支援センター (自死遺族相談ダイヤル)	03-3261-4350	11:00～19:00 (木)
NPO法人グリーフケア・サポートプラザ	03-3796-5453	10:00～18:00 (火木土)

は文京区役所分、受付は特に記載がない限り原則として祝日・年末年始は除きます。

予約が必要など、来所相談が可能なところもありますので、相談先にお問い合わせください。

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題の対象外です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、相談受付の休止・時間変更等をしている場合があります。各窓口にご確認ください。

【制作】自殺対策連絡会 (文京区役所保健衛生部)

【問合せ先】文京区役所保健衛生部予防対策課

電話: 03-5803-1836 ファクス: 03-5803-1355

イラスト: 細川 ちか

令和2年12月作成

印刷物番号: G0320030