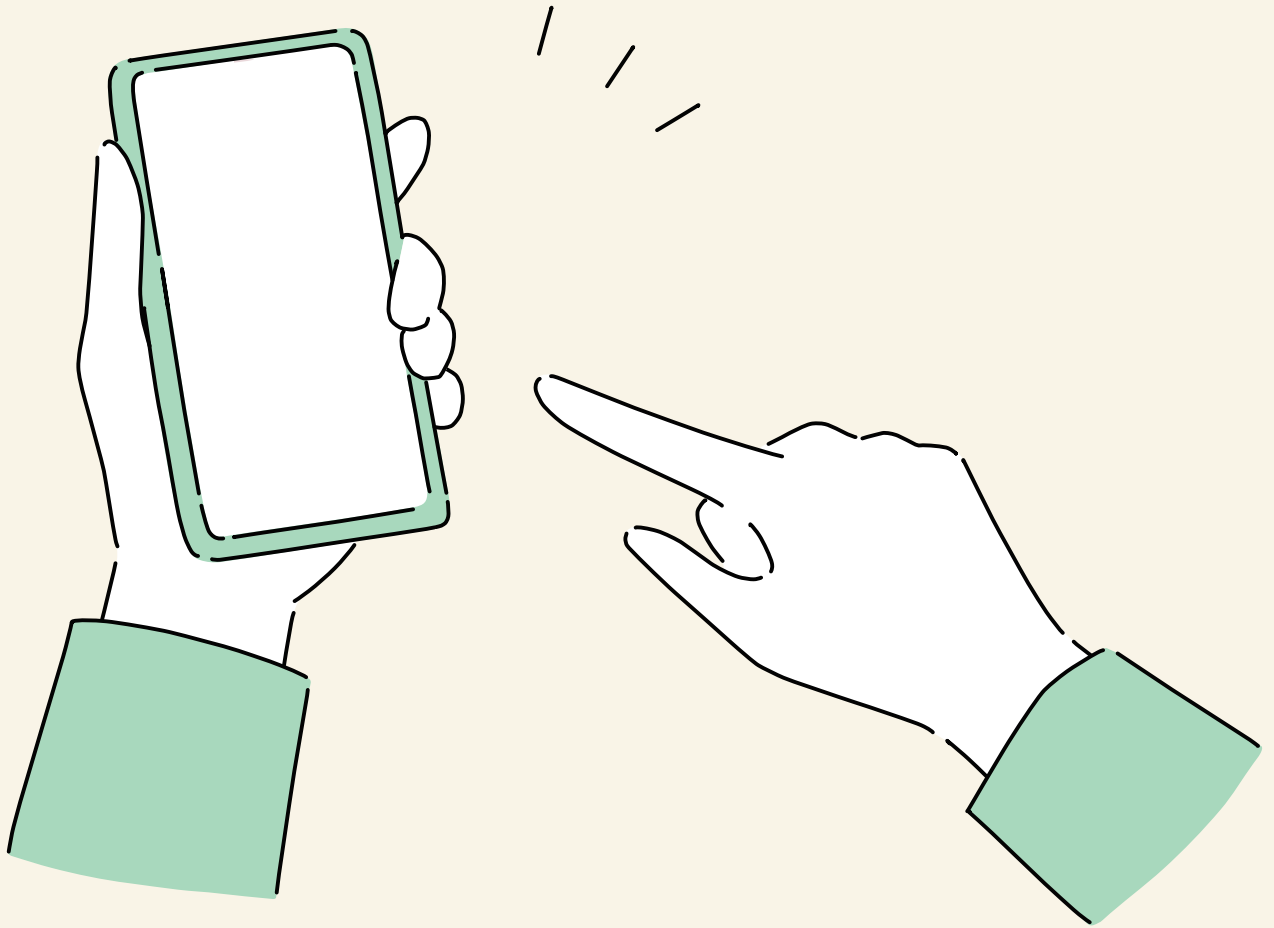


ひとりで悩まないで

こころと
いのちの

相談窓口一覧



あなたの声を聴かせてください

解決の糸口があるかもしれません

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

文京区 こころの体温計

検索



いのち
支える




校章

文京区



シンボルマーク

窓口名	電話番号	時間など
生きることに悩んでいる人の相談		
東京いのちの電話	03-3264-4343	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
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	12:00～翌朝5:30(年中無休)
	相談ほっと LINE@東京 	15:00～22:30(年中無休)

どこに相談したらいいかわからない…		
よりそいホットライン	 0120-279-338	24時間(年中無休)

こころやからだの不安・悩み		
東京都立精神保健福祉センター「こころの電話相談」	03-3844-2212	9:00～17:00(月～金)
予防対策課	03-5803-1836	8:30～17:00(月～金)
保健サービスセンター	03-5803-1807	
保健サービスセンター 本郷支所	03-3821-5106	

子育て・教育に関する悩み			
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	03-5803-1104 (予約電話)	①10:00～②11:00～(第2・4火) ①18:00～②19:00～(第3木) 受付時間:9:00～17:00(月～金) 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		
教育センター	総合相談室	03-5800-2594	8:30～17:00(月～金 第2・4土)
	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	
広報課 青少年相談	03-5803-1129	13:00～16:00(水)	

ひきこもりに関する相談			
生活福祉課	ひきこもり支援センター	03-5803-1917	8:30～17:00(月～金)
	ひきこもり相談	03-3941-1613	10:00～18:00(月～土)

身近な人、大切な人が突然亡くなった…		
NPO法人全国自死遺族総合支援センター (自死遺族電話相談)	03-3261-4350	10:00～20:00(木) 10:00～18:00(日)
NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	11:00～16:00(火木土)

窓口名		電話番号	時間など
高齢者・介護に関する相談			
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	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)
	富坂分室	03-5805-5032	
	大塚	03-3941-9678	
	大塚分室	03-6304-1093	
	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) ※1月は第3火・第4火

さまざまな障害に関する相談			
障害福祉課	身体障害者支援係	03-5803-1219	8:30～17:00(月～金)
	知的障害者支援係	03-5803-1214	
予防対策課 精神保健係		03-5803-1847	
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)
文京区生活あんしん拠点	富坂生活あんしん拠点	03-5810-1530	10:00～17:30(月～金)
	駒込生活あんしん拠点	03-5832-9720	10:00～17:30(月～金)
	本富士生活あんしん拠点	03-3868-3033	10:00～17:30(月～金)
	大塚生活あんしん拠点	03-6801-5216	10:00～17:30(月～金)
障害者就労支援センター		03-5805-1600	9:00～17:30(月～金)

困ったときは、誰かに話してみませんか

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、

気持ちが楽になることがあります。

話すことで解決策が見つかることもあります。

こころと体の不調や、以下のような気になる症状が続くときは、

早めに専門家に相談するようにしましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 気持ちが落ち着かない
- 何をするのに元気が出ない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる

相談できる場所はたくさんあります。




窓口名	電話番号	時間など	
消費生活・生活に関する悩み			
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	8:30～17:00(月～金)	
行政情報センター 区民相談	03-5803-1328	8:30～17:00(月～金)	
広報課 法律相談	03-5803-1129	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	
経済課	消費生活センター(消費者相談)	03-5803-1106	9:30～16:00(月～金)
	産業振興係(中小企業のサポート)	03-5803-1173	8:30～17:15(月～金)
文京区社会福祉協議会「生活資金の相談」	03-3812-3040	8:30～17:15(月～金)	

男女の悩み・生き方に関する相談		
男女平等センター相談室 SOGI(性的指向や性自認)や性被害についての相談も可	03-3812-7149	10:00～20:00(月・水・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
	LINE 	14:00～20:00(火・木・土) ※受付は19:30まで
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		
広報課 人権身の上相談	03-5803-1129	13:00～16:00(第3月)

こどもがそうだんできるところ		
チャイルドライン(18歳以下が対象)	 0120-99-7777	16:00～21:00(毎日)
24時間こどもSOSダイヤル	 0120-0-78310	24時間(年中無休)
よいこに電話相談	03-3366-4152	9:00～21:00(月～金) 9:00～17:00(土日祝)
東京都若者総合相談センター 若ナビα	03-3267-0808	11:00～23:00(月～土) ※受付は22:30まで LINE相談のアカウントは「相談ほっとLINE@東京」
	LINE 	

生活の安全・犯罪被害に関する相談		
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (#9110)	24時間(年中無休)
性犯罪被害相談電話 ハートさん	 0120-081034 (#8103)	24時間(年中無休)
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	8:30～17:15(月～金)

ゲートキーパーになろう!

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩み気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はありません。



気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

聴く

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

つなぐ

早めに窓口へ相談するように促す

見守る

温かく寄り添いゆっくり見守る

あなたの一言で救える いのち があります