

## こころの 体温計



あなたの心の体温は？  
スマホ・携帯電話で  
ストレスチェック

あなたの大切な人が  
困っていたら、声をかけて、  
一緒に相談してください。

## オンライン ゲートキーパー 研修(動画)



### こころと身体の相談

- 品川保健センター ☎03-3474-2904
  - 大井保健センター ☎03-3772-2666
  - 荏原保健センター ☎03-5487-1311
- 月～金 8時半～17時

つらい気持ちを  
抱えているあなたへ



話せる場所が  
ここにあります。

こんなとき…

- なかなか眠れない…
- 仕事がなかなか決まらない…
- 生きていくのがつらい…
- お金がなくて、もうどうしようもない…

勇気を出して相談してください。

品川区健康推進部保健予防課  
令和6年9月

もし、話せる人がいなくても、  
話を聴いてくれるところがあります。

ひとりで頑張らないで、悩みを話して  
ください。あなたと一緒に考えます。

あなたが悪いのではありません。

あなたの悩み  
聞かせてください

生きるのがつらいとき

- 東京都夜間こころの電話相談  
☎03-5155-5028  
年中無休 17時～21時30分
- 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  
年中無休 12時～翌朝5時30分

### 求職活動の相談

- ハローワーク品川 ☎03-5419-8609  
月～金 8時30分～17時15分
- 地域産業振興課 ☎03-5498-6351  
月～金 9時～17時

### 労働問題の相談

- 東京都ろうどう110番 ☎0570-00-6110  
月～金 9時～20時 土 9時～17時

### 契約・サービス・商品のトラブル、 多重債務相談

- 品川区消費者センター ☎03-6421-6137  
月～金 9時～16時  
〔TEL相談のみ 土 12時30分～16時〕  
〔第4火 9時～19時〕
- 東京都消費生活総合センター  
消費生活相談 ☎03-3235-1155  
月～土 9時～17時

### 事業資金・生活資金に関する相談

- 東京都産業労働局金融部貸金業対策課  
☎03-5320-4775  
月～金 9時～17時
- 品川区社会福祉協議会  
☎03-5718-7171  
月～金 9時～17時

### 暮らしに困った時の相談

- 生活福祉課（生活保護）  
☎03-5742-6714 月～金 8時30分～17時
- 品川区暮らし・しごと応援センター  
☎03-5742-9117 月～金 9時～17時
- 法テラス（法的トラブル）  
☎03-6745-5600  
月～金 9時～21時 土 9時～17時

### 子育て・教育に関する相談

- 東京都品川児童相談所(令和6年9月30日まで)  
☎03-3474-5442 月～金 9時～17時
- 品川区児童相談所(令和6年10月1日から)  
☎03-6712-8261 月～金 8時30分～17時
- 品川区子ども家庭支援センター  
☎03-6421-5236 月～土 8時30分～17時
- 教育相談室 ☎03-3490-2006  
月～土 9時～17時
- 学校支援チーム HEARTS  
☎03-5740-8225  
月～金 9時～17時

### 家庭・ひきこもりに関する相談

- 子育て応援課 ☎03-5742-6589  
ひとり親家庭相談 月～金 8時30分～17時  
家庭相談(要予約) 月9時～13時/木・金13時～17時

- 東京都ひきこもりサポートネット  
☎0120-529-528  
月～土 10時～17時

### 生き方、人間関係、DVや セクシャリティなどに関する相談

- 品川区ジェンダー平等推進センター  
カウンセリング相談 ☎03-5479-4105  
第1・2・5木 10時～15時30分  
第3木 10時～19時30分  
面接 ☎03-5479-4104 (予約制)  
第4木 13時～16時  
DV相談 電話・面接 ☎03-5479-4104(予約制)  
毎週金(第2を除く) 13時～16時  
第2金 17時30分～20時30分  
こころのカウンセリングSNS相談★  
(LINEの友だち追加から)  
毎週月・水(予約不要)  
15時～19時30分
- にじいろ相談 (LGBTQ専門相談)★  
第2・4土  
面接 ☎03-5479-4104 (予約制)  
10時～11時  
電話 ☎03-5479-4105 (予約不要)  
11時～11時45分  
13時30分～16時



- 東京ウイメンズプラザ★  
☎03-5467-1721  
毎日 9時～21時
- Tokyo LGBT相談 専門電話相談  
☎050-3647-1448  
火・金 18時～22時

### 高齢者・障害者の相談

- 障害者支援課 ☎03-5742-6711
- 高齢者福祉課  
品川、大崎、八潮地区 ☎03-5742-6729  
大井、荏原地区 ☎03-5742-6730  
月～金 8時30分～17時

### 生活の安全・犯罪被害に関する相談

- 警視庁犯罪被害者ホットライン  
☎03-3597-7830 月～金 8時30分～17時15分

### 身近な人を自死で亡くされた方へ

- とうきょう自死遺族総合相談窓口  
☎03-5357-1536 (年末年始相談可)  
月～金 15時～19時  
日 13時～17時
- グリーフケア・サポートプラザ★  
☎03-3796-5453  
火・木・土 11時～17時

★は祝日も相談可能