

こころの電話帳

いきる・ささえる 相談窓口一覧

大切な人は悩んでいませんか？

かけがえのない
大切ないのちのために
わたしたちができること

心と体の健康のこと

☒ 食欲不振

☒ やる気が出ない

☒ 死にたくなる

1 の連絡先へ

仕事のこと

☒ リストラや失業にあった

☒ 働きたいのに仕事がない

2 の連絡先へ

お金のこと

☒ 多重債務に苦しんでいる

☒ 借金やローンの悩みがある

3 の連絡先へ

暮らしのこと

☒ 子どものことで悩んでいる

☒ 暴力(DV)に悩んでいる

☒ 高齢者の生活・介護について悩んでいる

☒ 犯罪被害に遭って困っている

4 の連絡先へ

品川区

1 心と体の相談

健康・心身の悩み相談

品川保健センター	03-3474-2904	月～金 8時30分～17時
大井保健センター	03-3772-2666	月～金 8時30分～17時
荏原保健センター	03-5487-1311	月～金 8時30分～17時
東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711	月～金 9時～17時

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
東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20時～翌朝2時30分 火 17時～翌朝2時30分 月 22時30分～翌朝2時30分
いのちの電話 毎月10日は無料	03-3264-4343 0120-783-556	年中無休 24時間 フリーダイヤルは毎月10日のみ 8時～翌朝8時
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

2 仕事の相談

求職活動の相談窓口

ハローワーク品川	03-5419-8609	月～金 8時30分～17時15分
品川区就業センター (一般の職業相談のみ)	03-5498-6353	月～金 9時～17時
地域産業振興課 (就業相談・セミナー)	03-5498-6351	月～金 9時～17時

労働問題全般の相談窓口

東京都ろうどう110番	0570-00-6110	月～金 9時～20時 土 9時～17時 (祝日、年末年始を除く)
-------------	--------------	--

3 お金の相談

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 16時～19時 (祝日を除く)
	消費生活相談	03-3235-1155	月～土 9時～17時
	架空請求専用	03-3235-2400	月～土 9時～17時
	高齢者被害専用	03-3235-3366	月～土 9時～17時

事業資金・生活資金に関する相談

地域産業振興課	03-5498-6334	月～金 9時～17時
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

4 暮らしの相談

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
区民相談室	03-3777-2000	月～金 9時～16時30分
法テラス（法的トラブル）	03-6745-5600 0570-078374 おなやみなし	月～金 9時～21時 土 9時～17時

子育て・教育に関する相談

子ども家庭支援センター 児童相談	03-6421-5236	月～土 8時30分～17時
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
品川区立家庭あんしんセンター	03-5749-1032	月～土 9時～18時
教育相談室	03-3490-2006	月～土 9時～17時 （祝日、年末年始を除く）
学校支援チームHEARTS ^{ハーツ}	03-5740-8225	月～金 9時～17時 （祝日、年末年始を除く）
いじめ相談対策室	0120-503-466	月～金 9時～17時 （祝日、年末年始を除く）
警視庁ヤング・テレホン・コーナー	03-3580-4970	24時間

家庭・ひきこもりに関する相談

子育て応援課	ひとり親家庭相談 家庭相談（要予約）	03-5742-6589	月～金 8時30分～17時 相談予約日時 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～金 10時～17時 （祝日、年末年始を除く）

障害者・高齢者の相談

障害者支援課		03-5742-6711	月～金 8時30分～17時
高齢者福祉課	品川、大崎、八潮地区	03-5742-6729	月～金 8時30分～17時
	大井、荏原地区	03-5742-6730	月～金 8時30分～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	電話による カウンセリング	03-5479-4105	第1・第2・第5木 10時～15時30分 第3木 10時～19時30分 （祝日・年末年始を除く）
	DV相談（面接・電話）	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 （祝日・年末年始を除く）
	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 （年末年始を除く）
	にじいろ相談 （LGBTQ専門相談）	面接 03-5479-4104（予約制） 電話 03-5479-4105（予約不要）	第2・4土（面接）10時～11時 （電話）11時～11時45分 13時30分～16時 （年末年始を除く）
東京ウィメンズプラザ		03-5467-1721	毎日 9時～21時 （年末年始を除く）
東京都女性相談支援センター		03-5261-3110	月～金 9時～21時 （土・日・祝・年末年始 9時～17時）
よりそいホットライン		0120-279-338	24時間
Tokyo LGBT相談専門電話相談		050-3647-1448	火・金 18時～22時 （祝日、年末年始を除く）

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	月～金 8時30分～17時15分
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

大切な人は悩んでいませんか？

1 気づき あなたの大切な人の様子がいつもと違う



2 聴く こんなふうに声をかけてみよう



3 つなぐ 専門の相談窓口への相談を勧める



4 見守る その後の経過を気にかけてみよう



みんなで支えるこころといのち

自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起きることです。
生活の中でつらいことや悩み事など一人で抱え込まずに、
話してみませんか？ また、身近な人がいつもと違うと感じた時、
悩みに応じた相談先があることを伝え、この電話帳を活用してください。



身近な人を自死で亡くされた方へ 身近な人を自殺で失った方が安心して相談できる窓口があります

とうきょう自死遺族総合相談窓口
03-5357-1536
月～金 15時～19時 土 13時～17時



品川区わかちあいの会
(身近な人を自死で亡くされた方の集い)
日時：偶数月第4金曜日14時～16時 (R6.12月は第3金曜日)
会場：品川保健センター(北品川3-11-22)
問い合わせ先：品川区健康推進部保健予防課 (03-5742-7847)



グリーフケア・サポートプラザ
03-3796-5453
火～土 11時～17時



こころの体温計
あなたの心の体温は？
携帯電話でストレスチェック



オンライン
ゲートキーパー研修
(Youtube動画)
いつでも、どこでも、どなたでも視聴可能

