

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
(令和8年5月より03-3788-7016に変更予定)

月～金 8時30分～17時

つらい気持ちを
抱えているあなたへ

こんなとき…

なかなか眠れない…

仕事に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。



話せる場所が
ここにありません。

品川区健康推進部保健予防課

令和7年8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

- 相談ほっとLINE@東京
15時～23時 年中無休
(受付は22時30分まで)
- 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時～翌朝5時30分 年中無休
- あなたのいばしょ
(無料チャット相談窓口)
年中無休 24時間



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
- しながわお仕事相談室 ☎03-5498-6351
月～金 9時～17時
- 東京しごとセンター総合相談窓口
☎03-5211-1571
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 16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
- 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

事業資金・生活資金に関する相談

- 地域産業振興課中小企業支援担当
☎03-5498-6334 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

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

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

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

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

子育て・家庭・教育に関する相談

- 品川区児童相談所
☎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
児童相談 月～土 8時30分～17時
☎03-6421-5236
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
☎03-5742-6589
- 品川区ヤングケアラーサポートLINE
月～金 11時～20時
- 学校支援チーム HEARTS
☎03-5740-8225 月～金 9時～17時
- いじめ相談対策室
☎0120-503-466 月～金 9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 セクシュア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（祝日相談可）
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土 10時～11時45分、13時30分～16時15分
第4水 14時～19時45分
- 東京ウィメンズプラザ
☎03-5467-1721
毎日 9時～21時（祝日相談可）
- 東京都ひきこもりサポートネット
☎0120-529-528 月～土 10時～17時

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

※祝日・年末年始の受付に関して記載のない
場合には、祝日・年末年始は相談を受け付け
ておりません。

