

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

☒ 高齢者の生活・介護について悩んでいる

☒ 暴力(DV)に悩んでいる

☒ 犯罪被害に遭って困っている

4 の連絡先へ

品川区

1 ところと体の相談

ところと体の相談

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 令和8年5月より03-3788-7016 に変更予定	月～金 8時30分～17時

生きるのがつらいとき

東京都夜間ところの電話相談	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
相談ほっとLINE@東京		年中無休 15時～23時 受付は22時30分まで
東京都自殺相談ダイヤル ～と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
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
よりそいホットライン（Helpline for foreign people）	0120-279-338	年中無休 24時間

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（職業紹介・就職相談員常駐）	03-5498-6353	月～金 9時～17時
しながわお仕事相談室（就業相談・セミナー開催）	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

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
-------------	--------------	------------------------

3 お金の相談

契約・サービス・商品のトラブル、借金

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

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・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

児童相談

03-6421-5236

月～土 8時30分～17時

子ども家庭支援センター

ひとり親家庭相談

03-5742-6589

月～金 8時30分～17時

家庭相談（要予約）

相談予約日時 月 9時～13時
木 金 13時～17時

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^{ハーツ}

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～金 10時～17時

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

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

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

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）

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

※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。

大切な人は悩んでいませんか？

「どうしたの、
なんだか辛そうだ」
「眠れてる？」
「何か悩んでいるの？」

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りえることです。
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。



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 (Youtube動画) ゲートキーパー研修

いつでも、どこでも、どなたでも視聴可能



身近な人を自死で亡くされた方へ

身近な人を自死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 年末年始相談可



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(R7.12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)

