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 こころと体の相談

こころと身体の相談

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	03-3788-7016	月～金 8時30分～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	03-3264-4343 0120-783-556	年中無休 24時間 フリーダイヤルは16時～21時 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 ～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
無料チャット相談窓口（あなたのいばしょ）		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
オンラインカウンセリング（マイシェルパ）	0120-955-788	年中無休 9時～22時 （予約制）

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 10時～17時 火～木 13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
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
	ヤングケアラーサポート担当	03-5742-7193	月～金 8時30分～17時
	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 火 水 金 13時～17時 木 9時～17時
品川区ヤングケアラーサポートLINE		LINE	月～金 11時～20時
教育相談室		03-3490-2006	月～土 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

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金 10時～15時30分 第3金 10時～19時30分
	DV相談（面接・電話）	03-5479-4104（予約制）	毎週木（第2を除く） 13時～16時 第2木 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（祝日可、年末年始を除く）
	男性のための相談	面接 03-5479-4104（予約制） 電話 03-5479-4105（予約不要）	第3火 16時～ 19時30分
	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（祝日可、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

※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14時～18時　日13時～17時　祝日を除く、年末年始可

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（R8.12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）

こころの電話帳　編集・発行 品川区健康推進部保健予防課　品川区広町２丁目１番36号 TEL.03-5742-7847　令和８年７月発行