

# 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 心と体の相談

### 健康・心の悩み相談

|                    |              |               |
|--------------------|--------------|---------------|
| 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    |

### 自殺を考えている

|                                 |                              |   |
|---------------------------------|------------------------------|---|
| 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<br>火 17時～翌朝2時30分<br>月 22時30分～翌朝2時30分 |
| いのちの電話<br>毎月10日は無料              | 03-3264-4343<br>0120-783-556 | 年中無休 24時間<br>フリーダイヤルは毎月10日のみ<br>8時～翌朝8時               |
| 東京都自殺相談ダイヤル<br>～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                 | 03-5418-7315 | 月～金 8時30分～17時15分 |
| 品川区就業センター<br>(一般の職業相談のみ) | 03-5498-6353 | 月～金 9時～17時       |
| 商業・ものづくり課<br>(就業相談・セミナー) | 03-5498-6352 | 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<br>土 9時～17時<br>(祝日、年始年末を除く) |
|-------------|--------------|--|

## 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   | 第4火 9時～19時<br>月～金 9時～16時<br>土 12時30分～16時 |
| 東京都消費生活<br>総合センター | 消費生活相談 03-3235-1155<br>架空請求専用 03-3235-2400<br>高齢者被害専用 03-3235-3366 | 月～土 9時～17時<br>月～土 9時～17時<br>月～土 9時～17時   |

### 事業資金・生活資金に関する相談

|                   |              |            |
|-------------------|--------------|------------|
| 商業・ものづくり課         | 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<br>0570-078374<br>おなやみなし | 月～金 9時～21時<br>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       | 03-3474-5442 | 月～金 9時～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<br>(祝日、年末年始を除く) |
| 学校支援チームHEARTS    | 03-5740-8225 | 月～金 9時～17時<br>(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<br>家庭相談(要予約) | 03-5742-6589 | 月～金 8時30分～17時<br>相談予約日時 火 9時～13時<br>木 13時～17時<br>月～金 10時～17時<br>(祝日、年末年始を除く) |
| 東京都ひきこもりサポートネット |                       | 0120-529-528 |  |

### 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<br>大井、荏原地区 | 03-5742-6729<br>03-5742-6730 | 月～金 8時30分～17時<br>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

|                    |              |               |   |
|--------------------|--------------|---------------|---|
| 男女共同参画センター         | 電話によるカウンセリング | 03-5479-4105  | 第1・第2・第5木<br>10時～15時30分<br>第3木 10時～19時30分<br>(祝日・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<br>(年末年始を除く)                                    |
| 東京都女性相談センター        |              | 03-5261-3110  | 月～金 9時～21時<br>(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<br>(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。



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

全国自死遺族総合支援センター  
03-3261-4350 10時～20時  
10時～18時

グリーフケア・サポートプラザ  
03-3796-5453 11時～16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 (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

