

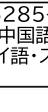
こころといのちの相談窓口

ひとりで悩まないで あなたからの相談をお待ちしています

最新の情報は、各種相談窓口のホームページ等をご確認ください。
各種相談窓口の受付時間等につきましては、原則として祝日・年末年始は除きます。ご相談は無料です(別途、通信料がかかります)。

中野区のホームページからも
ご覧いただけます→



	相談内容	相談窓口	電話番号	方法	二次元コード	受付時間等	
こころとからだ	こころの相談・からだの相談 依存症問題・アルコール問題 子育てや発達に関する相談	中野区中部すこやか福祉センター	03-3367-7788	電話・面接	管轄地域は こちら ↓ 	月～金 8時半～17時 ※精神科医の相談は予約制 ※お住まいの地域のすこやか 福祉センターにご相談ください	
		中野区北部すこやか福祉センター	03-3389-4323				
		中野区南部すこやか福祉センター	03-3380-5551				
		中野区鷺宮すこやか福祉センター	03-3336-7111				
	不安、孤独、こころの 苦しみ、悩み、生きづらさなど 	東京いのちの電話	03-3264-4343	電話・インター ネット		24時間(年中無休)	
		東京自殺防止センター	03-5286-9090	電話		20時～深夜2時半(年中無休) 月 22時半～深夜2時半 火 17時～深夜2時半	
		東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	電話		17時～21時半(年中無休)	
		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	電話・LINE		12時～翌朝5時半 (年中無休)	
	心の健康・依存症 思春期・青年期に関する相談	東京都立 中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711	電話・面接		月～金 9時～17時	
	ハラスメント・DV・性的指向 思考や性自認などの相談	なかのつながるハートLINE		LINE		月・木・日曜日 15時～21時 年末年始休み	
暮らしの困りごと、悩み女性の 相談、10代20代の女性相談性の 多様性死にたいほどつらい	よりそいホットライン	0120-279-338	電話・FAX		24時間(年中無休) 外国語による相談は10時～22 時 FAX:0120-773-776		
思いがけない妊娠など 妊娠や出産に関する相談	東京都 妊娠相談ほっとライン	03-5339-1133	電話・メール等		毎日 10時～22時 ※火曜日のみ10時～19時		
医療	全国の病院・診療所・歯科診 療所・助産所・薬局を探す	医療情報ネット(ナビィ)		検索のみ			
	東京都内医療機関情報 について検索	医療機関案内サービス ひまわり	03-5272-0303	電話		24時間(年中無休) 視覚障害者向け専用FAX:03- 5285-8080	
			03-5285-8181 英語・中国語・韓国 語・タイ語・スペイン 語	電話		毎日 9時～20時	
新宿・中野・杉並のこころの 医療機関情報について検索	東京23区西部 こころの医療機関マップ			検索のみ			
生活・仕事	生活に困っている	中野くらしサポート	03-3228-8950 中野区役所4階	電話・面接		月～金 8時半～17時	
		中野区生活援護課生活相談係	03-3228-8927	電話・メール		月～金 8時半～17時	
	働く方などの心身の不調や 不安・悩みなど	こころの耳	0120-565-455	電話・SNS等		月～金 17時～22時 土・日 10時～16時	
	求人情報・失業給付などの 職業相談	東京労働局 東京ハローワーク			面接・オンライ ン相談等		
	就業に関する相談	東京しごとセンター	03-5211-1571		対面・オンライ ン		月～金 9時～20時 土 9時～17時

	相談内容	相談窓口	電話番号	方法	二次元コード	受付時間等
ひきこもり	ひきこもりに関する相談に電話・メール・訪問でお話を伺います。	ひきこもり相談(中野区社会福祉協議会)	090-5412-0666	電話・面接等		月～金 9時～17時 (第3月曜日、年末年始は休み)
	ひきこもりで悩んでいる本人や家族など	東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	電話・メール等		月～土 10時～17時
子育て・子ども・若者	子どもの発達、養育、虐待等18歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談	中野区子ども・若者支援センター	03-5937-3257	電話・面接		月～金 8時半～17時
	義務教育終了後から40歳未満の若者とその家族に関するあらゆる相談		03-5937-3271			
	子どもの性格・行動・発達、学校生活や不登校など、教育全般に関する相談	中野区立教育センター 教育相談	03-5937-3083	電話・面接		月～金 10時～17時
	いじめ等で悩んでいる子どものための電話相談	こども110番	03-5937-3652	電話・LINE		月～金 10時～18時
	子どものすこやかな成長を願って、ともに考え、問題解決していく	東京都児童相談センター(0歳から18歳未満の児童)	03-3366-4152	電話・面接		月～金 9時～21時 土日祝 9時～17時
	東京都内にお住まいの18歳以上の若者の様々な悩みや不安など	東京都若者総合相談センター 若ナビα	03-3267-0808	電話・LINE等		月～土 11時～23時
	いじめ、友人関係、不登校、など子どもや学校・教育に関する相談	東京都子供家庭総合センター教育相談センター(幼児から高校生相当)	0120-53-8288	電話・面接		月～金 9時～21時 土日祝 9時～17時
	青少年のためのインターネット、スマートフォン等トラブル相談	こたエール	0120-1-78302	電話・LINE等		月～土 15時～21時
	少年の非行などの問題	警察庁新宿少年センター(20歳未満の少年)	03-5348-3415	電話		月～金 8時30分～17時15分
	18歳未満の子どもと保護者向けの親子関係や子育てについての悩み	親子のための相談LINE		LINE		月～金 9時～23時 土日祝・年末年始 9時～17時
	未成年の方ご本人やそのご家族や関係者の相談	ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談係)	03-3580-4970	電話		24時間(年中無休)
	子ども・若者向けWeb空間(相談空間もあり)	かくれてしまえばいいのです		Web空間		年中無休
	ひとり親家庭への各種サービス	中野区子育て支援課 子育てサービス係	03-3228-5612	電話・メール		月～金 8時半～17時
法律・消費生活	法的トラブル	日本司法支援センター 法テラス	0570-078374 IP電話からは 03-6745-5600	電話・メール		月～金 9時～21時 土 9時～17時
	消費者生活のトラブル 借金・多重債務問題	東京都消費生活総合センター	03-3235-1155	電話・面接		月～土 9時～17時
		中野区消費生活センター ※中野区在住・在勤・在学の方 対象	03-3228-5438	電話・面接		月～金 9時半～16時
	差別、いじめ、嫌がらせ	みんなの人権110番	0570-003-110	電話・LINE等		月～金 8時半～17時15分

	相談内容	相談窓口	電話番号	方法	二次元コード	受付時間等
犯罪被害者支援	様々な困りごとについて 専門相談を案内	警視庁総合相談センター	#9110 または 03-3501-0110	電話		24時間(年中無休)
	性犯罪被害にあわれた方や そのご家族の相談	性犯罪被害相談電話	#8103 または 0120-081034	電話		24時間(年中無休)
	犯罪被害にあわれた方や その家族の相談	警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	電話		月～金 8時半～17時15分
	※中野区在住、在勤、在学の 被害者 ご本人またはそのご家族、ご 遺族	日本司法支援センター 法テラス	0120-079714 IP電話からは 03-6745-5601	電話		月～金 9時～21時 土 9時～17時
	中野区犯罪被害者等相談支援窓口	03-3228-5713	電話		月～金 8時半～17時	
再犯防止	万引きや暴力、痴漢などの犯 罪行為をしてしまうご本人や そのご家族などの相談窓口	犯罪お悩みなんでも相談	03-6907-0511	電話		火・木・土(祝日、年末年始除く) 9時～17時
男女関係	配偶者暴力(DV) 交際相手暴力(デートDV)	東京ウィメンズプラザ	03-5467-1721	電話		毎日 9時～21時
	男性のための悩み相談	東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談	03-3400-5313	電話		月・水・木 16時～20時 土 13時～17時
自死遺族支援	自死により身近な人、大切な 人を亡くした方へ	どうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	電話・メール		月～金 15時～18時 日 13時～17時
	自死遺族の方のための 電話相談	自死遺族傾聴電話(グリーンフ ェア・サポートプラザ)	03-3796-5453	電話		火・木・土 11時～17時
	自死遺族の方のための 相談窓口	自死遺族相談ダイヤル(全国自 死遺族総合支援センター グリー ンサポートリンク)	03-3261-4350	電話		木・日 12時～18時
	手紙による相談	自死・自殺に向き合う僧侶の会		手紙		〒108-0073 港区三田4-8- 20 往復書簡事務局宛

中野区 健康福祉部 保健予防課 精神保健支援係 発行(2026年3月更新)