

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	電話番号等	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	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 管轄地域はこちら→ 
		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	
	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	24時間(年中無休) 外国語による相談は10時～22時
			FAX相談:0120-773-776	
	 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	24時間(年中無休)
			インターネット相談 (詳細はホームページをご確認ください) www.inochinodenwa-net.jp	
		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時半 (年中無休)
		東京自殺防止センター	03-5286-9090	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	17時～21時半(年中無休)
		東京都LINE相談	LINEアカウント名:相談ほっとLINE@東京 受付時間:15時～22時30分(年中無休) ※詳細は東京都保健医療局ホームページでご案内	
		AIチャットボット 「こころコンディショナー」	東京都が試行中の、気持ちの整理が出来るツール www.cocoro-conditioner.jp	
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	月～金 9時～17時	
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	毎日 10時～22時	
		メール相談(詳細はホームページをご確認ください) https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodom o/sodan/ninshin-hotline		
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	月～金 9時～21時 土 9時～17時
	差別、いじめ、嫌がらせ	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8時半～17時15分
	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	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	月～金 9時半～16時	
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	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 ※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	警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	月～金 8時半～17時15分
		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	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	月～金 8時半～17時
	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	24時間(年中無休)

	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
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	とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536  メール相談(詳細はホームページをご確認ください)	月～金 15時～19時 日 13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 グリーフサポートリンク)	03-3261-4350 メール相談(詳細はホームページをご確認ください) wakachiai@izoku-center.or.jp	木 10時～19時 日 10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(グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	火・木・土 11時～17時
	手紙による相談	自死・自殺に向き合う僧侶の会	〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛	
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	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	月・水・木 17時～20時 土 14時～17時
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	月～金 8時半～17時
		中野区生活援護課生活相談係	03-3228-8927	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 メールやSNSでの相談 (詳細はホームページをご確認ください) kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/	月・火 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	詳細はホームページをご確認ください jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/	
	就業に関する相談	東京しごとセンター	03-5211-1571	月～金 9時～20時 土 9時～17時
医療	東京都内の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	24時間(年中無休)
		医療情報ネット「ナビイ」	インターネットでの検索 https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize	
	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	インターネットでの検索 kuseibu-kokoro.jp	
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	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 教育相談室	03-5937-3083	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」	こども110番	03-5937-3652	月～金 10時～18時
	虐待、不登校、いじめ、非行などのさまざまな相談	東京都子供家庭総合センター	詳細はホームページをご確認ください www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/katei/kodomokateicenter.html	
	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 メール、SNS、面接相談 (詳細はホームページをご確認ください) www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp	月～土 11時～23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 メール、SNSでの相談 (詳細はホームページをご確認ください) tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp	月～土 15時～21時
	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 	※お手持ちのスマートフォンで左の二次元バーコードをお読み取りください。	月～金 9時～23時 土日祝・年末年始 9時～17時

	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
	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	24時間(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	月～金 8時半～17時
			メールでの相談(詳細はホームページをご確認ください) www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/242900/d001420.html	
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	月～金 9時～17時 (第3月曜日、年末年始は休み)
			tunagaru@nakanoshakyo.com	
	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	月～土 10時～17時
			メール、訪問での相談 (詳細はホームページをご確認ください) www.hikikomori-tokyo.jp	
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	火・木・土(祝日、年末年始除く) 9 時～17時

中野区 健康福祉部 保健予防課 精神保健支援係 発行(2025年1月更新)