

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・アルコール問題 からだの相談 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	よりせいホットライン	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)
		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) ※詳細は東京都福祉保健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) fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/soda n/ninshin-hotline.html	
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 03-6745-5601	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 中野区消費生活センター ※中野区在住・在勤・在学の方 対象	03-3235-1155 03-3389-1191	月～土 9時～17時 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	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
	※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	0570-079714 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	火・水・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	木 10時～20時 日 10時～18時
			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	
	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 12時～16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 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2階16番窓口	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	月・火 17時～22時 土・日 10時～16時
			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/	
	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)
	インターネットでの検索 www.himawari.metro.tokyo.jp			
	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	月～土 11時～20時
			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	
	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	月～土 15時～21時
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				
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
子育て・子ども・若者	東京都内にお住まいの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	子ゴコロ・親ゴコロ相談 @東京 	◀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～22時半 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	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 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	月～金 8時半～17時
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 tunagaru@nakanoshakyo.com	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 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	月～金 10時～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	火・木(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(2024年1月更新)