



板橋こころと生活の相談窓口



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談できる場所があります。

板橋_こころと生活

検索



こころの元気、計ってみましょう
メンタルチェックシステム
「こころの体温計」



相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等	
子ども・青少年 子どもと家庭に関する 悩み・虐待に関する相談	区・子ども家庭総合 支援センター	03-5944-2373	月～金 8時半～17時 (上記以外の時間は「子どもなんでも相談」に転送され、相談をお受けします)	
		0120-925-610 子どもなんでも相談	24時間(年中無休)	
不登校・いじめなどの 学校に関する相談	区学校相談・いじめ110番・ いじめメール相談 (教育支援センター)	03-3579-2199	月～金 9時～17時 (いじめ110番は休日・ 夜間は留守番電話対応)	
		03-3964-1370 (いじめ110番)		
		ホームページよりお問い合わせ 合わせてください (いじめメール相談)		
教育相談(不登校、精神、発達、 行動、性格、身体、学業、進路、 言語発達に関する事) ※言語は未就学児のみ	区・心理・言語 専門相談 (教育支援センター)	教育 支援 センター	03-3579-2197 予約面談	月～金 9時～17時 ※面談は月～土 9時～17時 (火 9時～19時)
		成増 教育 相談室	03-3975-9693 予約面談 ※心理相談のみ	月～金 9時～17時

生活安全・犯罪被害			
身の回りのトラブル、 ストーカー・DV等の警察相談	警視庁総合相談センター	03-3501-0110 7ツツホリ #9110	24時間(年中無休)
性犯罪や傷害事件の被害者、殺人 や交通死亡事故のご遺族の方 に対する相談	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

大切な人が突然亡くなった			
経済的理由で進学困難な方の 援助・遺児の心のケア等	あしなが育英会	東京本部 03-3221-0888	月～金 9時～17時
自死遺族の方の相談電話	とうきょう自死遺族 総合支援窓口	03-5357-1536	月～金 14時～18時 日 13時～17時

どこへ相談して良いかわからない			
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間(年中無休) 電話、FAX、チャットやSNS による相談にも対応しています	

- ◆板橋区ホームページでは、各機関へのリンク付一覧表を掲載しています
- ◆相談は基本的に無料です
- ◆受付時間等については、原則として祝日・年末年始等を除きます



モヤモヤにつかまったら		Web空間「かくれてしまえばいいのです」	
子どもに寄り添うこころの絵本 「ぼくとモヤモヤ」			

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
悩み全般			
不安・孤独 「生きているのがつらい」 などの悩み相談	こころといのちのほっとライン (東京都自殺相談ダイヤル)	0570-087478	午後2時～翌朝5時半 (年中無休)
	東京いのちの電話 (社会福祉法人)	03-3264-4343	24時間(年中無休) ※インターネット相談あり
	東京自殺防止センター (NPO法人)	03-5286-9090	20時～2時半(年中無休) 月 22時半～2時半 火 17時～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)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
こころと体の健康			
病気に関する悩み・ 子どもの発達や育児の相談・ アルコールや薬物等の 依存症・うつ病他 精神疾患等の相談	区・健康福祉センター	板橋	03-3579-2333
		上板橋	03-3937-1041
		赤塚	03-3979-0511
		志村	03-3969-3836
		高島平	03-3938-8621
月～金 9時～17時 (精神科医師の相談は 予約制)			
心の問題や病気の専門相談	東京都立精神保健 福祉センター 「精神保健福祉相談」	03-3844-2212	月～金 9時～17時

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
医療			
医療機関案内サービス・ 受診の相談	東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	03-5272-0303	24時間(年中無休) ※保健医療福祉相談は 平日9時～20時

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
高齢者			
高齢者に関する総合相談・介護や 福祉サービス等の相談	区・おとしより相談センター (区内の地域包括支援センター)	【問合】 高齢政策課 総合調整係 03-3579-2371	月～土 9時～17時 ※高齢政策課総合調整係 への問合は 平日9時～17時
	おとしよりなんでも相談	0120-925-610	
高齢者の虐待に関する相談	区・高齢者虐待専門相談	03-3579-2290	24時間(年中無休)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
DV・セクハラ			
DV・人間関係・セクハラなどに 関する相談	区・男女平等推進センター 総合相談	【女性相談】 03-3579-2188 【男性相談】 03-3579-2992	月～金 9時～17時 ※チャット相談は月～土 14時～20時
DV相談	区・いたばしI(あい)ダイヤル	03-5860-9510	月～金 9時～17時

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
産業保健			
従業員数50名未満の事業所を対象 とした、働く上での心身の健康の 相談(登録産業医と日程調整後の 予約相談)	東京城北 地域産業保健センター	03-3962-4848 (予約申し込み番号)	月～金 10時～17時半 (電話応対)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
多重債務・消費生活・法律問題などの相談			
中小企業の資金繰りなど 経営全般の相談	区・中小企業 経営相談 融資相談	03-3579-2172 予約制	月～金 9時～17時
職場における悩み・トラブル等、 賃金不払い/など労働問題の相談	東京都ろうどう110番	0570-00-6110	月～金 9時～20時 土 9時～17時
多重債務に関する相談(希望に より専門相談機関を紹介)	区・消費者センター	03-3962-3511	月～金 9時～16時半
求人情報・職業相談、 会社への紹介等の相談 (※池袋では雇用保険・職業訓練 の相談も実施)	ハローワーク池袋	03-3987-8609	相談によって異なります。 詳しくはハロー ワーク池袋のHPをご覧ください。
	ハローワークプラザ成増 (ハローワーク池袋・分室)	03-5968-8609	月～金 9時～17時
就職活動や転職などの悩みに 関する相談	区・キャリアカウンセリング	03-3579-2172 予約制	第2木、第4火 13時～16時45分
金銭貸借・損害賠償・離婚などの 法律相談	区民相談室・法律相談	03-3579-2288 予約面談	月～金 13時～16時 水 17時～19時
資力の乏しい方のための民事全般 の法律相談	法テラス東京(新宿)	0570-078301 予約制	月～金 9時～17時

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
福祉・生活			
生活の悩み・経済的な困りごと・ 仕事に関する相談	いたばし暮らしの サポートセンター	板橋 本部 03-6912-4591	月～金 9時～19時
		赤塚 分室 03-6904-1332	月～金 9時～17時
		志村 分室 03-5948-7088	
ひきこもりに関する悩みや 不安についての相談	ひきこもり相談窓口	03-6909-6218	月～金 9時～17時
ひとり親・離婚を考える 親のための相談(総合相談・ 家計相談・法律相談)	ひとり親(離婚前含む) 相談窓口	03-6909-6205	月・水～金 9時～17時 火 9時～19時 第2日 9時～17時
生活保護・ひとり親・家庭内の 問題等に関する相談	区・福祉総合相談 (各福祉課)	板橋 03-3579-2322	月～金 9時～17時
		赤塚 03-3938-5126	
		志村 03-3968-2331	

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
人権			
不当な圧迫や差別等の相談	区民相談室・人権相談	03-3579-2288 予約面談	水 13時～16時

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
LINEで相談したい			
【アカウント名】 相談ほっとLINE@東京		15時～23時 (受付は22時30分まで)	