

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・子ども家庭支援センター	0120-925-610 子どもなんでも相談	24時間（年中無休）
		03-3579-2658 児童虐待相談専用電話	
		03-3579-2656 子ども家庭相談	
教育・学業の悩み・非行不登校・いじめなどの相談	区・いじめ110番（教育支援センター）	03-3964-1370	月～金 9時～17時 （休日・夜間は留守番電話対応）
幼児、小・中学生及び高校生とその保護者の心理・言語などの相談	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・水～土9時～17時 火（心理のみ） 9時～19時
		成増教育相談室 03-3975-9693 予約面談	月～金 9時～17時
子どもに関する様々な相談	東京都北児童相談所	03-3913-5421	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 プッシュホン #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	全国自死遺族総合支援センター「自死遺族相談ダイヤル」	03-3261-4350	木曜 11時～19時 日曜 11時～17時

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	水曜 13時～16時
--------------	------------	----------------------	------------

- ◆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

このリーフレットに関する問い合わせ：板橋区保健所予防対策課 03-3579-2329 令和3年4月版



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



◆新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、相談を休止する場合がございます。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
悩み全般	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	14時～翌朝5時半 (年中無休)
不安・孤独 「生きているのが つらい」などの悩み 相談	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)

こころと体の健康		相談窓口	電話番号	受付時間等
病気に関する悩み・ 子どもの発達や育児の 相談・ひきこもり・ 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	月～金 9時～17時 (精神科医師の相談は 予約制)
		上板橋	03-3937-1041	
		赤塚	03-3979-0511	
		志村	03-3969-3836	
		高島平	03-3938-8621	
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	

医療		相談窓口	電話番号	受付時間等
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	

高齢者		相談窓口	電話番号	受付時間等
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】おとしより 保健福祉センター 03-5970-1111	月～土 9時～17時	
高齢者の虐待に関する 相談	区・高齢者虐待専門相談室	03-5970-7348	月～土 9時～17時	

DV・セクハラ		相談窓口	電話番号	受付時間等
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	03-3579-2188	月～金、第2土 9時～17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	

産業保健		相談窓口	電話番号	受付時間等
従業員数50名未満の事業所を 対象とした、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 9時～17時 (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・販路開拓 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 ハローワークプラザ成増 (ハローワーク池袋・分室)	03-3987-8609 03-5968-8609	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。 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・4木曜 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

福祉・生活		相談窓口	電話番号	受付時間等
生活の悩み・経済的な困りごと・ 仕事に関する相談	いたばし生活仕事 サポートセンター	03-6912-4591	月～金 9時～19時	
生活保護・障がい者・家庭内の 問題等の相談	区・福祉総合相談 (各福祉事務所)	板橋 03-3579-2322	月～金 9時～17時	
福祉資金・ホームヘルパーなど ひとり親生活支援全般、母子の 生活支援施設に関する相談		赤塚 03-3938-5126		
		志村 03-3968-2331		

LINEで相談したい	
【アカウント名】 相談ほっとLINE@東京	15時～22時 (受付は21時30分まで)



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

