



# 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



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
<b>子ども・青少年</b>			
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)
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)
年少児以降、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 ※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～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 ※心理相談のみ	月～金 9時～17時

<b>生活安全・犯罪被害</b>			
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

<b>大切な人が突然亡くなった</b>			
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 10時～20時 日 10時～18時

<b>人権</b>			
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

<b>どこへ相談して良いか分からない</b>			
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



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	<a href="#">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)</a>	0570-087478	正午～翌朝5時半 (年中無休)
	<a href="#">東京いのちの電話 (社会福祉法人)</a>	03-3264-4343	24時間(年中無休) ※インターネット相談あり
	<a href="#">東京自殺防止センター (NPO法人)</a>	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
	<a href="#">東京都夜間こころの電話相談</a>	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
病気にに関する悩み・ 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	<a href="#">区・健康福祉センター</a>	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
心の問題や病気の専門相談	<a href="#">東京都立精神保健 福祉センター 「精神保健福祉相談」</a>	03-3844-2212	月～金 9時～17時 (精神科医師の相談は 予約制)

相談内容	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	<a href="#">東京都保健医療情報センター 「ひまわり」</a>	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
高齢者に関する総合相談・介護や 福祉サービス等の相談	<a href="#">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)</a>	【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	<a href="#">おとしよりなんでも相談</a>	0120-925-610	24時間(年中無休)
	<a href="#">区・高齢者虐待専門相談</a>	03-5970-7348	

相談内容	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	<a href="#">区・男女平等推進センター 総合相談</a>	03-3579-2188	月～金、第2土 9時～17時
DV相談	<a href="#">区・いたばしI(あい)ダイヤル</a>	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
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)	<a href="#">東京城北 地域産業保健センター</a>	03-3962-4848 (予約申し込み番号)	月～金 9時～17時 (電話対応)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
<b>多重債務・消費生活・法律問題などの相談</b>			
中小企業の資金繰りなど 経営全般の相談	<a href="#">区・中小企業 経営相談 融資相談</a>	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	<a href="#">東京都ろうどう110番</a>	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)	<a href="#">区・消費者センター</a>	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)	<a href="#">ハローワーク池袋</a>	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。
	<a href="#">ハローワークプラザ成増 (ハローワーク池袋・分室)</a>	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	<a href="#">区・キャリアカウンセリング</a>	03-3579-2172 予約制	第1・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	<a href="#">区民相談室・法律相談</a>	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	<a href="#">法テラス東京(新宿)</a>	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
生活の悩み・経済的な困りごと・ 仕事に関する相談	<a href="#">いたばし暮らしの サポートセンター</a>	板橋 本部	03-6912-4591
		赤塚 分室	03-6904-1332
		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	<a href="#">ひきこもり相談窓口</a>	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)	<a href="#">ひとり親(離婚前含む) 相談窓口</a>	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・障がい者・家庭内の 問題等の相談	<a href="#">区・福祉総合相談 (各福祉事務所)</a>	板橋	03-3579-2322
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

相談内容	受付時間等
LINEで相談したい 【アカウント名】 <a href="#">相談ほっとLINE@東京</a>	15時～23時 (受付は22時30分まで)

