

| 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<br>悩み・虐待に関する相談                               | <a href="#">区・子ども家庭総合<br/>支援センター</a>            | 03-5944-2373              | 月～金 8時半～17時<br>(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<br>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<br>不登校・いじめなどの相談                             | <a href="#">区学校相談・いじめ110番<br/>(教育支援センター)</a>    | 03-3579-2199              | 月～金 9時～17時<br>(いじめ110番は休日・夜間は留守番電話対応)               |
|                                                         |                                                 | 03-3964-1370<br>(いじめ110番) |                                                     |
| 年少児以降、小・中学生及び<br>高校生とその保護者の心理・言語<br>などの相談<br>※言語は未就学児のみ | <a href="#">区・心理・言語<br/>専門相談<br/>(教育支援センター)</a> | 教育<br>支援<br>センター          | 03-3579-2197<br>予約面談                                |
|                                                         |                                                 | 成増<br>教育<br>相談室           | 03-3975-9693<br>予約面談<br>※心理相談のみ                     |

|                                            |                                |                              |                   |
|--------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------|
| <b>生活安全・犯罪被害</b>                           |                                |                              |                   |
| 身の回りのトラブル、<br>ストーカー・DV等の警察相談               | <a href="#">警視庁総合相談センター</a>    | 03-3501-0110<br>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<br>や交通死亡事故のご遺族の方<br>に対する相談 | <a href="#">警視庁犯罪被害者ホットライン</a> | 03-3597-7830                 | 月～金<br>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<br>援助・遺児の心のケア等 | <a href="#">あしなが育英会</a>              | 東京本部<br>03-3221-0888 | 月～金 9時～17時               |
| 自死遺族の方の相談電話                  | <a href="#">とうきょう自死遺族<br/>総合支援窓口</a> | 03-5357-1536         | 月～金 15時～19時<br>日 13時～17時 |

|              |                            |                      |           |
|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|
| <b>人権</b>    |                            |                      |           |
| 不当な圧迫や差別等の相談 | <a href="#">区民相談室・人権相談</a> | 03-3579-2288<br>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>                              |              |                                                  |                                                                                      |
| <a href="#">よりそいホットライン</a><br>(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)<br>電話、FAX、チャットやSNS<br>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



このリーフレットに関する問い合わせ：板橋区健康生きがい部健康推進課 03-3579-2329



# 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                                    |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|
| <div>悩み全般</div><br>不安・孤独<br>「生きているのがつらい」<br>などの悩み相談 | <a href="#">こころといのちのほっとライン</a><br>(東京都自殺相談ダイヤル) | 0570-087478  | 正午～翌朝5時半<br>(年中無休)                       |
|                                                     | <a href="#">東京いのちの電話</a><br>(社会福祉法人)            | 03-3264-4343 | 24時間(年中無休)<br>※インターネット相談あり               |
|                                                     | <a href="#">東京自殺防止センター</a><br>(NPO法人)           | 03-5286-9090 | 20時～2時半(年中無休)<br>月 22時半～2時半<br>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<br>(年中無休)                       |

|                                                                                         |                                              |     |              |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|--------------|----------------------------------|
| <div>こころと体の健康</div><br>病気に関する悩み・<br>子どもの発達や育児の相談・<br>アルコールや薬物等の<br>依存症・うつ病他<br>精神疾患等の相談 | <a href="#">区・健康福祉センター</a>                   | 板 橋 | 03-3579-2121 | 月～金 9時～17時<br>(精神科医師の相談は<br>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                                                                            | <a href="#">東京都立精神保健福祉センター</a><br>「精神保健福祉相談」 |     | 03-3844-2212 | 月～金 9時～17時                       |

|                                       |                                         |              |                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| <div>医療</div><br>医療機関案内サービス・<br>受診の相談 | <a href="#">東京都保健医療情報センター</a><br>「ひまわり」 | 03-5272-0303 | 24時間(年中無休)<br>※保健医療福祉相談は<br>平日9時～20時 |
|                                       |                                         |              |                                      |

|                                                 |                                                  |                                       |            |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|
| <div>高齢者</div><br>高齢者に関する総合相談・介護や<br>福祉サービス等の相談 | <a href="#">区・おとしより相談センター</a><br>(区内の地域包括支援センター) | 【問合】おとしより<br>保健福祉センター<br>03-5970-1111 | 月～土 9時～17時 |
|                                                 | <a href="#">おとしよりなんでも相談</a>                      | 0120-925-610                          | 24時間(年中無休) |
| 高齢者の虐待に関する相談                                    | <a href="#">区・高齢者虐待専門相談</a>                      | 03-5970-7348                          |            |

|                                                |                                      |              |                                             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|
| <div>DV・セクハラ</div><br>DV・人間関係・セクハラなどに<br>関する相談 | <a href="#">区・男女平等推進センター</a><br>総合相談 | 03-3579-2188 | 月～金、第2土<br>9時～17時<br>※チャット相談は月～金<br>14時～20時 |
|                                                | <a href="#">区・いたばしI(あい)ダイヤル</a>      | 03-5860-9510 | 月～金 9時～17時                                  |

|                                                                                    |                                                    |                            |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| <div>産業保健</div><br>従業員数50名未満の事業所を対象<br>とした、働く上での心身の健康の<br>相談(登録産業医と日程調整後の<br>予約相談) | <a href="#">東京城北</a><br><a href="#">地域産業保健センター</a> | 03-3962-4848<br>(予約申し込み番号) | 月～金 9時～17時<br>(電話応対) |
|                                                                                    |                                                    |                            |                      |

| 相談内容                                                   | 相談窓口                                                                | 電話番号                 | 受付時間等                                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|
| <div>多重債務・消費生活・法律問題などの相談</div>                         |                                                                     |                      |                                             |
| 中小企業の資金繰りなど<br>経営全般の相談                                 | <a href="#">区・中小企業</a><br><a href="#">経営相談</a> <a href="#">融資相談</a> | 03-3579-2172<br>予約制  | 月～金 9時～17時                                  |
| 職場における悩み・トラブル等,<br>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<br>土 9時～17時                      |
| 多重債務に関する相談(希望に<br>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<br>9時～16時半                              |
| 求人情報・職業相談、<br>会社への紹介等の相談<br>(※池袋では雇用保険・職業訓練<br>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。<br>詳しくはハロー<br>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</a><br>(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<br>関する相談                                 | <a href="#">区・キャリアカウンセリング</a>                                       | 03-3579-2172<br>予約制  | 第1・2木<br>第4火<br>13時～16時45分                  |
| 金銭貸借・損害賠償・離婚などの<br>法律相談                                | <a href="#">区民相談室・法律相談</a>                                          | 03-3579-2288<br>予約面談 | 月～金 13時～16時<br>水 17時～19時                    |
| 資力の乏しい方のための民事全般<br>の法律相談                               | <a href="#">法テラス東京(新宿)</a>                                          | 0570-078301<br>予約制   | 月～金 9時～17時                                  |

|                                                 |                                                      |          |              |                                              |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------------------------------------|
| <div>福祉・生活</div><br>生活の悩み・経済的な困りごと・<br>仕事に関する相談 | <a href="#">いたばし暮らしの</a><br><a href="#">サポートセンター</a> | 板橋<br>本部 | 03-6912-4591 | 月～金 9時～19時                                   |
|                                                 |                                                      | 赤塚<br>分室 | 03-6904-1332 | 月～金 9時～17時                                   |
|                                                 |                                                      | 志村<br>分室 | 03-5948-7088 |                                              |
| ひきこもりに関する悩みや<br>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<br>親のための相談(総合相談・<br>家計相談・法律相談)      | <a href="#">ひとり親(離婚前含む)</a><br><a href="#">相談窓口</a>  |          | 03-6909-6205 | 月・水～金<br>9時～17時<br>火 9時～19時<br>第2日<br>9時～17時 |
| 生活保護・ひとり親・家庭内の<br>問題等に関する相談                     | <a href="#">区・福祉総合相談</a><br>(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 |                                              |

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