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、言語発達に関すること）※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 ﾌﾟｯｼｭﾎﾝ #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	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分からない				
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

ITABASHI

モヤモヤにつかまったら

子どもに寄り添うこころの絵本「ぼくとモヤモヤ」

Web空間「かくれてしまえばいいのです」

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地域保健課　03-3579-2329

令和８年4月版

いのち支える

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」

板橋区 ITABASHI

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）
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	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				
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				
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	24時間（年中無休）
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	
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
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
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 赤塚 志村	03-3579-2322 03-3938-5126 03-3968-2331	月～金　9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　13時～16時
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）	