

ひとりでなやまないで

文京区 こころと いのちの 相談窓口



あなたの声を聴かせてください

解決の糸口があるかもしれません

文京区のホームページからもご覧になれます

文京区ひとりでなやまないで

検索



いのち
支える



文京区



窓口名	電話番号	時間など
生きることに悩んでいる人の相談		
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休)
東京自殺防止センター	03-5286-9090	(月)22:30～翌朝2:30(火)17:00～翌朝2:30 (水～日)20:00～翌朝2:30
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	12:00～翌朝5:30(年中無休)
	相談ほっと LINE@東京 	15:00～22:30(年中無休)

どこに相談したらいいかわからない		
よりそいホットライン	 0120-279-338	24時間(年中無休)

こころやからだの不安・悩み			
東京都立精神保健福祉センター 「こころの電話相談」		03-3844-2212	9:00～17:00(月～金)
東京都「夜間こころの電話相談」		03-5155-5028	17:00～22:00(受付は21:30まで)
保健サービスセンター		03-5803-1807	8:30～17:00(月～金)
保健サービスセンター本郷支所		03-3821-5106	
予防対策課		03-5803-1836	
子育て・教育に関する悩み			
子ども家庭支援センター		03-5803-1109	9:00～17:00(月～金)
	子ども応援サポート室 (子育て世帯の経済的な困り事等の相談)	03-5803-1900	9:00～17:00(月～金)※時間外は留守番電話 対応(区ホームページ相談専用フォームより受付)
文京区児童相談所		03-3811-5241	9:00～17:00(月～金)
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間(年中無休)
	児童相談所相談専用ダイヤル	 0120-189-783	
子どもの最善の利益を守る法律専門相談 (弁護士による対面相談)		03-5803-1894	①10:00～②11:00～(第2・4火) ①18:00～②19:00～(第3木) 予約受付時間:9:00～17:00(月～金) 相談場所:文京シビック内相談室
保健サービスセンター		03-5803-1807	8:30～17:00(月～金)
保健サービスセンター本郷支所		03-3821-5106	
教育センター	総合相談室	03-5800-2594	8:30～17:00(月～金 第2・4土)
	電話教育相談	03-5800-2595	24時間(年中無休)
	いじめ電話相談	03-5800-2596	
広報戦略課 青少年相談		03-5803-1129	13:00～16:00(水)

ひきこもりに関する相談			
生活福祉課	ひきこもり支援センター	03-5803-1917	8:30～17:00(月～金)
	ひきこもり相談(茗荷谷クラブ)	03-3941-1613	10:00～18:00(月～土)

窓口名	電話番号	時間など
身近な人、大切な人が突然亡くなった…		
とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	月～金 15:00～19:00(令和7年8月まで) 14:00～18:00(令和7年9月から) 日 13:00～17:00
	メール 	
NPO法人グリーフケア・サポートプラザ	03-3796-5453	11:00～17:00(火・木・土)

高齢者・介護に関する相談		
高齢福祉課 高齢者相談係	03-5803-1382	8:30～17:00(月～金)
介護保険課 介護保険相談係	03-5803-1383	
高齢者あんしん 相談センター	富坂	9:00～19:00(月～金) 9:00～17:30(土日祝、12/29～1/3) ※12/29～1/3は変更の可能性あり ※分室は9:00～17:30(月～土)
	富坂分室	
	大塚	
	大塚分室	
	本富士	
	本富士分室	
	駒込	
	駒込分室	03-6912-1461
文京福祉センター 江戸川橋 健康相談	03-5940-2901	13:15～14:45(第2火・第4金)
文京福祉センター 湯島 健康相談	03-3814-9245	13:15～14:45(第1火・第3火)

さまざまな障害に関する相談			
障害福祉課	身体障害者支援係	03-5803-1219	8:30～17:00(月～金)
	知的障害者支援係	03-5803-1214	
予防対策課 精神保健担当	障害福祉サービス	03-5803-1847	
	精神手帳・自立支援	03-5803-1230	
障害者基幹相談支援センター		03-5940-2903	
文京区 生活あんしん拠点	富坂生活あんしん拠点	03-5810-1530	10:00～17:30(月～金)
	駒込生活あんしん拠点	03-5832-9720	10:00～17:30(月～金)
	本富士生活あんしん拠点	03-3868-3033	10:00～17:30(月～金)
	大塚生活あんしん拠点	03-6801-5216	10:00～17:30(月～金)
障害者就労支援センター		03-5805-1600	9:00～17:30(月～金)

困ったときは、誰かに話してみませんか

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。

話すことで解決策が見つかることもあります。

こころと体の不調や、以下のような気になる症状が続くときは、
早めに専門家に相談するようにしましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 気持ちが落ち着かない
- 何をするのにも元気が出ない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる

相談できる場所はたくさんあります。



窓口名		電話番号	時間など
消費生活・生活に関する悩み			
生活福祉課 生活が困難になったときの相談		03-5803-1216	8:30～17:00(月～金)
福祉住宅サービス 住宅に関する相談		03-5803-1238	8:30～17:00(月～金)
行政情報センター 区民相談		03-5803-1328	8:30～17:00(月～金)
広報戦略課 法律相談		03-5803-1129	13:00～16:00(火・金、第2・4月)※受付は前日(土日祝の場合はその前日)9:00から電話予約
経済課	消費生活センター(消費者相談)	03-5803-1106	9:30～16:00(月～金)
	産業振興係(中小企業のサポート)	03-5803-1173	8:30～17:15(月～金)
文京区社会福祉協議会「生活福祉資金の相談」		03-5615-8017	8:30～17:15(月～金)

男女の悩み・生き方に関する相談			
男女平等センター相談室 SOGI(性的指向や性自認)や性被害についての相談も可		03-3812-7149	10:00～20:00(月・水・金)※受付は19:00まで ※来所相談・電話相談、いずれも受付時間内に電話予約が必要
		LINE 	14:00～20:00(火・木・土)※受付は19:30まで
生活福祉課 母子・父子・女性相談		03-5803-1915	9:00～17:00(月～金)

人権に関する相談			
広報戦略課 人権身の上相談		03-5803-1129	13:00～16:00(第3月)

こどもがそうだんできるところ			
チャイルドライン(18歳以下が対象)		 0120-99-7777	16:00～21:00(毎日)
24時間こどもSOSダイヤル		 0120-0-78310	24時間(年中無休)
よいこに電話相談		03-3366-4152	9:00～21:00(月～金)9:00～17:00(土日祝)
東京都若者総合相談センター 若ナビα		03-3267-0808	11:00～23:00(月～土)※受付は22:30まで LINE相談のアカウントは「相談ほっとLINE@東京」
		LINE 	

生活の安全・犯罪被害に関する相談			
警視庁総合相談センター		03-3501-0110 (#9110)	24時間(年中無休)
性犯罪被害相談電話 ハートさん		 0120-081034 (#8103)	24時間(年中無休)
警視庁犯罪被害者ホットライン		03-3597-7830	8:30～17:15(月～金)



イラスト:細川貂々

ゲートキーパーになろう!

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はありません。

気づく

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

聴く

本人の気持ちを
尊重し耳を傾ける

つなぐ

早めに窓口へ
相談するように促す

見守る

温かく寄り添い
ゆっくり見守る

あなたの一言で救えるいのちがあります



【制作・問合せ先】

文京区役所保健衛生部予防対策課

電話:03-5803-1230 ファクシミリ:03-5803-1355

令和7年7月作成

印刷物番号:G0325016

