新宿ソウダンナビ 検索

外国人の相談窓口はこちらへ
Foreign Resident Advisory Corner
外国人咨询窗口 외국인 상담 창구

新宿こころといのちのセーフティネット

困りごと・悩みごと 相談窓口一覧

こころといのちの相談支援

新宿区

令和６年度版

本冊子は、新宿区自殺総合対策のひとつとして、各種相談窓口を掲載し、案内しています。

自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題、家庭問題等さまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であると言われています。

困ったとき、悩んだときには、一人で抱え込まずに、早めに相談窓口にご相談ください。また、周囲で悩んでいる人に気付いたら、声を掛け、相談できる場所があることを伝えられるようこの冊子をご活用ください。

本誌に掲載されている情報は、原則として令和６年７月時点のものです。
その後、内容に変更が生じる場合がありますので、各相談窓口へご確認願います。

目　次

健　康

こころの悩み相談……1
精神保健福祉相談……1
医療に関する相談……2
障害者の相談……2

経　済

生活支援・生活保護に関する相談……3
金融・消費生活・多重債務に関する相談……3

家　庭

女性のための相談……4
男性のための相談……4
ひとり親家庭の相談……4
高齢者・介護に関する相談……5
子ども・青少年の相談……5 6 7
若者支援の取組……7 8
ひきこもりに関する相談……8

勤　労

しごと・労働問題・経営に関する相談……9

その他

悩みごと・法律・交通事故等の相談……10 11
成年後見に関する相談……11
保険料に関する相談……11
犯罪被害に関する相談……11 12
人権に関する相談……12 13

遺族支援

大切な人を亡くされた方へ……14 15

※相談は一部を除き無料です。（有料の場合は金額が記載してあります）但し、法的手続き等実費がかかるものもあります。

こころの悩み相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区保健センター ●牛込保健センター ●四谷保健センター ●東新宿保健センター ●落合保健センター	①精神保健相談（若年性認知症含む）・うつ専門相談・依存症専門相談 精神科医師による個別の専門相談 ②保健師による健康相談 ③親と子の相談室 育児不安・うつ傾向の強い乳幼児の親を対象とした、精神科医師（女医）や臨床心理士による個別の専門相談 ※託児あります	電話相談 来所相談 牛込保健センター ☎ 03－3260－6231 Fax 03-3260-6223 四谷保健センター ☎ 03－3351－5161 Fax 03-3351-5166 東新宿保健センター ☎ 03－3200－1026 Fax 03-3200-1027 落合保健センター ☎ 03－3952－7161 Fax 03-3952-9943 ※必要に応じて訪問相談も行っています	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く ①各保健センターでの来所相談は月 1 ～ 2 回 各保健センターへ電話相談のうえ予約してください ②随時 来所される場合は、事前にご連絡願います ③来所相談は月 1 回 各保健センターへ電話相談のうえ予約してください ③の会場は東新宿保健センター
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～	生きることに悩んでいる方（都内在住、在勤、在学）のための総合相談窓口	電話相談 ☎ 0570－087478（ナビダイヤル）	12 時～翌朝 6 時 （受付は 5 時 30 分まで） （年中無休）
相談ほっと LINE＠東京 「生きるのがつらいと感じたら…」	生きることに悩んでいる方（都内在住、在勤、在学）のためのLINEを活用した総合相談窓口	LINE相談 相談ほっと LINE@ 東京	15 時～23 時 （受付は 22 時 30 分まで） （年中無休）
東京いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談	電話相談 ☎ 03－3264－4343 インターネット相談 http://www.inochinodenwa-net.jp/	電話相談 24 時間（年中無休） インターネット相談 実施状況はホームページをご確認ください。
NPO 法人 東京多摩いのちの電話	①自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談 ②法律相談	電話相談 ☎ 042－327－4343 法律相談 ☎ 042－328－4343	①10 時～21 時（年中無休） ※毎月第 3 金・土は 24 時間 ②毎月第 1・3 火曜日 16 時～18 時
認定 NPO 東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談、面接相談	電話相談 ☎ 03－5286－9090 事 務 局 ☎ 03－3207－5040 10 時～17 時 30 分（月～金）※祝日除く ホームページ https://www.befrienders-jpn.org/	電話相談（年中無休） 20 時～翌朝 2 時 30 分 但し、（月）22 時 30 分～翌朝 2 時 30 分 （火）17 時～翌朝 2 時 30 分
東京都夜間こころの電話相談	精神的なことで不安や悩みなどがある方のための電話相談	☎ 03－5155－5028	17 時～22 時（年中無休） （受付は 21 時 30 分まで）
LGBTQ ＋ いのちの相談窓口	LGBTQ+ 当事者やそうかもしれない方、または、その家族や友人、職場・学校関係者等で、死にたいほどつらい気持ちを抱える方、もしくは、普段の生活のなかで、なんらかの困りごとや悩み、生きづらさを抱える方への相談	対面相談・オンライン相談 新宿区新宿 1-2-9　JF 新宿御苑ビル 2 階 プライドハウス東京レガシーホームページから事前に予約してください 予約フォーム https://forms.gle/cAFnRE4SpKGVsXQm6 問合せ inochi.pridehousetokyo@gmail.com	月・火・金・土・日 13 時～ 19 時 （最終受付時間:17 時 30 分）

精神保健福祉相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合 精神保健福祉センター （管轄区：港区・新宿区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区・練馬区）	・こころの健康に関わる内容の相談 ・センターの利用に関する相談 ・思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談 ・薬物・アルコール・ギャンブル等の依存症に関する相談 ※左記以外の区にお住まいの場合は、他の精神保健福祉センターにご相談ください	こころの電話相談 ☎ 03－3302－7711 来所相談 （精神保健福祉相談） 電話相談により面談が必要な場合	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

医療に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
東京都保健医療情報センター（ひまわり） インターネット検索「医療情報ネット（ナビイ）」	保健医療福祉に関する相談	電話相談 ☎ 03－5272－0303	9 時～20 時（月～金） ※祝日・12/29 ～ 1/3 を除く
		来所相談 電話で相談のうえ予約してください	9 時～17 時（月～金） ※祝日・12/29 ～ 1/3 を除く
	医療機関、夜間休日診療機関等の案内	電話相談 ☎ 03－5272－0303 聴覚障害者の方等専用 FAX Fax 03-5285-8080	24 時間（年中無休）
東京消防庁 救急相談センター	急な病気やけがの際に、救急車を呼んだ方がいいのか、病院に行った方がいいのか迷った時の救急相談・医療機関案内	電話相談 #7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線） ☎ 03－3212－2323 （上記の電話でつながらない場合）	24 時間（年中無休）
東京版 救急受診ガイド	・病気やけがの緊急性 ・受診する時期 ・受診する科目	ホームページ https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuimuka/guide/main/index.html	
東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」	都内の医療機関（病院）で行われている医療に関する相談 ※診療所等に関する相談は下記「新宿区患者の声相談窓口」へ	電話相談 ☎ 03－5320－4435	9 時～12 時 13 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区 患者の声相談窓口	新宿区内の診療所・歯科診療所等に関する相談（新宿区民及び患者、家族の方からの相談） ※病院に関する相談は上記「東京都患者の声相談窓口」へご相談ください	電話相談 ☎ 03－5273－3869 Fax 03-3209-1441 新宿区内の診療所（病床 19 床以下）に関する相談（患者・家族の方からの相談） ※病院（病床 20 床以上）に関する相談は上記「東京都患者の声相談窓口」へご相談ください	9 時～16 時 30 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く （相談時間は 30 分以内）
新宿区 在宅医療相談窓口	看護師・保健師による、在宅療養に必要な医療を中心とした相談	電話相談 ☎ 03－5273－3839 Fax 03-5273-3876 来所相談 事前にご連絡願います	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

障害者の相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区障害者福祉課	・障害者相談支援 ・身体障害者手帳・愛の手帳・手当・助成の手続き ・その他の障害者に対するサービスの相談	電話相談 ☎ 03－5273－4518 Fax 03-3209-3441 来所相談	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区立 障害者福祉センター	障害者相談支援	電話相談 ☎ 03－5292－7890 Fax 03-3232-3344	9 時～17 時 ※年末年始を除く （相談時間は 15 分程度）
		来所相談 希望者は電話等でお問合わせください	9 時～17 時 ※第 3 日曜日・年末年始・祝日を除く
新宿区立 障害者生活支援センター	障害者相談支援（精神障害者対象）	電話相談 ☎ 03－5937－6824 Fax 03-3365-7360	24 時間（年中無休） （相談時間は 15 分程度）
		来所相談 希望者は電話等でお問合わせください	9 時～17 時 ※年末年始・祝日を除く
シャロームみなみ風	障害者相談支援（知的障害者対象）	電話相談 ☎ 03－5579－8412 Fax 03-5579-8413 来所相談 希望者は電話等でお問合わせください	9 時～17 時 ※年末年始を除く
地域活動支援センター ●「まど」 ●「ラバンス」 ●「風」 ●「ファロ」	障害者相談支援	電話相談 「まど」 ☎ 03－3200－9376 Fax 03-3200-9345 「ラバンス」 ☎ 03－3364－1603 Fax 03-3364-1610 「風」 ☎ 03－3952－6014 Fax 03-3952-6044 「ファロ」 ☎ 03－3350－4437 Fax 03-3350-4438 来所相談 希望者は事前に電話等でお問合わせください	「まど」10 時～20 時（月～金） 12 時～19 時（土・祝日） ※ 12 月 31 日～1 月 2 日を除く 「ラバンス」9 時～17 時（月～金） 「風」9 時～17 時（月～金） 「ファロ」9 時～17 時 45 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く

生活支援・生活保護に関する相談

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
生活支援相談窓口 （新宿区生活福祉課 生活支援係）	生活のことや経済的にお困りの方の相談を、社会福祉士等の資格を持った相談支援員がお受けし、問題解決に向けて支援します。	電話相談 ☎ 03－5273－3853 Fax 03-3209-0278 来所相談 来所を希望される方は、事前に電話にてご連絡ください	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区福祉事務所 生活福祉課相談支援係	病気などで生活に困っている人に対して、生活保護法による支援、他制度による支援方法がないかなど生活全般の相談	電話相談 ☎ 03－5273－4552 Fax 03-3209-0278 来所相談	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

金融・消費生活・多重債務に関する相談

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
東京都産業労働局 金融部　貸金業対策課	貸金業者に関する苦情及び相談、照会など、貸金業に係る相談	電話相談 ☎ 03－5320－4775 来所相談	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
公益財団法人 日本クレジット カウンセリング協会	弁護士と消費生活アドバイザーなどによる法律相談・家計相談、債務整理（任意整理） ※家計を見直せば返済が可能で、その意欲のある方については、無料で任意整理を行っています。	電話相談 ☎ 0570－031640 来所相談 （カウンセリング）事前に電話予約が必要です	10 時～12 時 40 分 14 時～16 時 40 分（月～金） ※ 12 月 28 日～1 月 4 日・祝日を除く
東京司法書士会 総合相談センター	・司法書士による法律相談 ・クレジット・サラ金相談、訴訟に関する相談 1 人／ 40 分 相談場所　司法書士会館（新宿区四谷本塩町 4-37、JR 四ツ谷駅徒歩 4 分）	問合せ（来所相談予約） 事前に電話予約が必要です ☎ 03－3353－9205 9 時～12 時・13 時～16 時 30 分（平日）	来所相談（無料） 14 時～15 時 40 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区立 新宿消費生活センター	契約トラブル等消費生活に関する相談、多重債務相談等	電話相談 ☎ 03－5273－3830 Fax 03-5273-3110 来所相談	電話相談 9 時～17 時（月～金） 来所相談 9 時～16 時 30 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京都消費生活総合 センター	契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等さまざまな相談	消費生活相談 ☎ 03－3235－1155 架空請求 110 番 ☎ 03－3235－2400 高齢者被害 110 番 ☎ 03－3235－3366 来所相談	9 時～17 時（月～土） ※年末年始・祝日を除く
日本司法支援センター （法テラス）	・法的トラブルの解決に役立つ情報や制度、各種相談窓口の情報を無料で提供（相談者の資力制限はない）	情報提供 （法制度情報の案内・関係機関の紹介など・どなたでも利用可） 法テラス・サポートダイヤル ☎ 0570－078374 ※予約不要。電話での情報提供 ※ IP 電話ご利用時は、03-6745-5600 へおかけください	9 時～21 時（月～金） 9 時～17 時（土） ※年末年始・祝日除く
	・経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあったときに、多重債務・離婚など民事全般に関して弁護士・司法書士による無料法律相談を行い、必要な場合、審査の上、裁判費用や弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う民事法律扶助を実施	無料法律相談等 （収入等が一定額以下の方を対象・多重債務・離婚など民事全般） 法テラス東京 ☎ 0570－078301 事前電話予約制 ※ IP 電話ご利用時は、050-3383-5300 へおかけください	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

女性のための相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区福祉事務所 生活福祉課相談支援係 （女性相談）	女性の生活・施設等に関する相談、女性福祉施策等に関する相談	電話相談 ☎ 03−5273−3884 Fax 03-3209-0278 来所相談	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区 DV 相談	配偶者や恋人等親密なパートナーからの暴力（ＤＶ）被害に関する相談	電話相談 ☎ 03−5273−2670 Fax 03-5273-2722	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京都女性相談支援センター	夫や恋人からの暴力など女性からのさまざまな相談	電話相談 ☎ 03−5261−3110	月～金：午前9時～午後9時 土日祝・年末年始：午前9時～午後5時
		来所相談 電話相談により面談が必要な場合	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京ウィメンズプラザ	配偶者からの暴力（DV）、交際相手からの暴力（デート DV）、セクシュアルハラスメント、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係などの悩み相談	電話相談 ☎ 03−5467−1721（DV専用ダイヤル） ☎ 03−5467−2455 来所相談 電話相談により面談が必要な場合 LINE 相談 ささえるライン＠東京（DV 相談のみ）	9 時～21 時（毎日） ※年末年始を除く LINE 相談 14 時～20 時（毎日） ※年末年始を除く
認定 NPO 法人 10 代・20 代の妊娠 SOS 新宿ーキッズ＆ファミリー	誰にも相談できないでいる中高生から 20 代前半の若年女性の妊娠不安、妊娠葛藤などや虐待、DV に関する相談、妊娠して住まいもお金も無い時に行政支援につながるまでの間、シェルターで一時保護を実施	電話相談 ☎ 070−4283−5199 ☎ 080−4676−0428 メール相談 info@10dai20dai-ninshin.com 訪問相談・面談でも相談できます	電話相談 18 時～ 24 時年中無休 メール相談 24 時間・年中無休

男性のための相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区男女共同参画課 （悩みごと相談室）	悩みごと相談 自分自身のこと、夫婦や子どものこと、家庭のこと、仕事のことなどの相談	●新宿区立男女共同参画推進センター（ウィズ新宿） 電話相談 ☎ 03−3353−2000 ☎ 03−3341−0905（男性相談員） 来所相談 ☎ 03−3341−0801 事前に電話で予約してください	10 時～16 時 （12 時～13 時は除く） （月～土）男性相談員による相談は土曜 13 時～16 時のみ ※電話相談は 15 時 30 分まで ※年末年始・祝日を除く ※来所相談を実施していない日があります。詳しくは区ホームページをご覧いただくか電話でお問い合わせください。
東京ウィメンズプラザ	夫婦や親子の問題、生き方・職場の人間関係、セクシュアルハラスメントや配偶者からの暴力（ＤＶ）、交際相手からの暴力（デートＤＶ）などの悩み相談	電話相談 ☎ 03−3400−5313 来所相談 電話相談により面談が必要な場合	17 時～20 時（月・水・木） 14 時～17 時（土） ※年末年始・祝日を除く

ひとり親家庭の相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区 子ども家庭課 育成支援係	ひとり親家庭の生活上の各種相談	電話相談 ☎ 03−5273−4558 来所相談	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京都ひとり親家庭支援センター	ひとり親家庭の就業・自立支援相談	はあと飯田橋 電話相談 ☎ 03−3263−3451 来所相談 事前予約をお願いします	9 時～17 時 30 分 （月・水・木・土・日・祝日） 9 時～20 時 30 分（火・金） ※日・祝日は電話相談のみ ※年末年始を除く
	ひとり親家庭の生活上の心配事、健康上の不安、子どもの養育に関する相談等	はあと 電話相談 ☎ 03−6272−8720	9 時～17 時 30 分 （月・土・日・祝日） 9時～20時30分（火・水・木・金） ※年末年始を除く
	養育費相談・面会交流支援 養育費専門相談・離婚前後の法律相談	はあと 電話相談 ☎ 03−6272−8720 来所相談（養育費専門相談、離婚前後の法律相談） 事前予約をお願いします	9 時～17 時 30 分 （月・土・日・祝日） 9時～20時30分（火・水・木・金） ※年末年始を除く

高齢者・介護に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区 高齢者総合相談センター （地域包括支援センター） ※区内 11 箇所 四谷、箪笥町、榎町、若松町、大久保、戸塚、落合第一、落合第二、柏木、角筈、新宿区役所	高齢者に関わる様々な相談（介護保険・虐待に関わること・権利擁護・介護予防・家族介護者への支援に関すること・介護に関すること全般）	電話相談 四谷 ☎ 03－5367－6770 Fax 03-3358-6922 箪笥町 ☎ 03－3266－0753 Fax 03-3266-0786 榎町 ☎ 03－5312－8442 Fax 03-5312-8443 若松町 ☎ 03－5292－0710 Fax 03-5292-0716 大久保 ☎ 03－5332－5585 Fax 03-5332-5592 戸塚 ☎ 03－3203－3143 Fax 03-3203-1550 落合第一 ☎ 03－3953－4080 Fax 03-3950-4130 落合第二 ☎ 03－5348－8871 Fax 03-5348-8872 柏木 ☎ 03－5348－9555 Fax 03-5348-9556 角筈 ☎ 03－5309－2136 Fax 03-5309-2137 新宿区役所 ☎ 03－5273－4593 Fax 03-5272-0352 ☎ 03－5273－4254 来所相談 ※必要に応じて訪問相談も行っています	9 時～17 時 30 分（月～土） ※年末年始を除く 新宿区役所高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）は 8 時 30 分～17 時（月～金） ※火曜日は 19 時まで ※年末年始・祝日を除く
新宿区 高齢者支援課 高齢者相談第一係・第二係	高齢者に関わる様々な相談（介護保険・虐待に関わること・権利擁護・介護予防・家族介護者への支援に関すること・介護に関すること全般）	電話相談 ☎ 03－5273－4593 ☎ 03－5273－4254 Fax 03-5272-0352 来所相談 ※必要に応じて訪問相談も行っています	8 時 30 分～17 時（月～金） ※火曜日は 19 時まで ※年末年始・祝日を除く
高齢者のための夜間安心電話 （東京社会福祉士会）	高齢者及びその家族等を対象とした、福祉・生活・人間関係等各種の心配事に対する相談（夜間のみ）	電話相談 ☎ 03－5944－8640	19 時 30 分～22 時（年中無休）

子ども・青少年の相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区保健センター ●牛込保健センター ●四谷保健センター ●東新宿保健センター ●落合保健センター	・子育て全般に関する相談 ・保健師・栄養士・歯科衛生士による相談 発達の遅れ等の心配については、心理士による個別相談や専門医による相談も行います。	電話相談　来所相談 牛込保健センター ☎ 03－3260－6231 Fax 03-3260-6223 四谷保健センター ☎ 03－3351－5161 Fax 03-3351-5166 東新宿保健センター ☎ 03－3200－1026 Fax 03-3200-1027 落合保健センター ☎ 03－3952－7161 Fax 03-3952-9943	8時30分～17時（月～金） ※年末年始・祝日を除く 来所相談 各保健センターに事前にご連絡願います
新宿区立子ども家庭支援センター ●中落合子ども家庭支援センター ●榎町子ども家庭支援センター ●信濃町子ども家庭支援センター ●北新宿子ども家庭支援センター	子どもと家庭の総合相談	電話相談　来所相談 中落合子ども家庭支援センター ☎ 03－3952－7752 Fax 03-3952-7164 榎町子ども家庭支援センター ☎ 03－3269－7345 Fax 03-3269-7305 信濃町子ども家庭支援センター ☎ 03－3357－6855 Fax 03-3357-6852 北新宿子ども家庭支援センター ☎ 03－3362－4152 Fax 03-3365-1122	8時30分～17時（月～金） 9 時 30 分～18 時（土） ※土曜日は来所相談のみ ※年末年始・祝日を除く
新宿区立 子ども総合センター 子ども家庭支援課	子どもと家庭の総合相談	電話相談　来所相談 ☎ 03－3232－0675 Fax 03-3232-0666	8 時 30 分～19 時（月～土） 8時30分～17時（日･祝日） ※日・祝日は電話相談のみ ※年末年始を除く
	子どもの心身の発達に関する相談	電話相談 ☎ 03－6273－8701 Fax 03-3232-0666 来所相談 電話相談時に日時の予約をしてください	9 時～18 時（月～金） 9 時～17 時（土） ※年末年始・祝日を除く

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区立保育園	保育士・看護師等による子育て全般の相談	電話相談 ※各保育園の相談専用電話番号等は「暮らしのガイド」または「区ホームページ」をご覧ください	13 時～15 時（火～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区立子ども園		電話相談 ※各子ども園の相談専用電話番号等は「暮らしのガイド」または「区ホームページ」をご覧ください	9 時～17 時（月～土） ※年末年始・祝日を除く ※土曜日は一部の園のみ実施
新宿区立教育センター 教育相談室	子どもの性格、行動、心身の健康、発達、学業、いじめなど、教育上の問題、悩みごとの相談	電話相談 ☎ 03－3232－2711 来所相談 ☎ 03－3232－3071 希望者は、電話で予約してください Fax 03-3232-2710	電話相談　9 時～17 時（月～金） 来所相談　9 時～18 時（月～金） ※受付は 17 時 30 分まで ※祝日・年末年始を除く
新宿子どもほっとライン （いじめ相談専門電話）	学校でのいじめ、友達、家族のことなどの相談 ※保護者の方からの相談にも応じます	電話相談 ☎ 03－3232－2070	17 時～22 時（月～金） 12 時～22 時（土・日・祝日・年末年始）
4152（よいこに） 電話相談 （東京都児童相談センター）	東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談（子育てに関する親からの悩み、子供本人からの悩み等）	電話相談 ☎ 03－3366－4152（よいこに） FAX 相談（聴覚言語障害者用相談） Fax 03－3366－6036	9 時～21 時（月～金） 9 時～17 時（土・日・祝日） ※ 12 月 29 日～ 1 月 3 日を除く
東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室	子ども・家族・関係者を対象に、3 歳から 18 歳までの子どもの精神的な問題や行動・情緒面に関する相談	電話相談 ☎ 042－312－8119	9 時～12 時（月～金） ※祝日・年末年始を除く
●東京都子供家庭総合センター（新宿区北新宿 4－6－1） 東京都 児童相談センター	原則 18 歳未満の子どもに関する、家族・本人等からのさまざまな相談に応じ、必要な援助を行います。	来所相談 ☎ 03－5937－2317 （新宿区担当ダイヤルイン） ☎ 03－5937－2330 （夜間緊急連絡ダイヤル）	9 時～17 時（月～金） ※上記以外の時間帯については、児童相談所虐待対応ダイヤル 189 番で対応。 ※関係機関の方や、既に児童相談所にご相談の方で緊急の場合は 03－5937－2330 で対応。
東京都 教育相談センター	幼児から高校生相当年齢の子供に関する相談を、子供たちやその保護者及び教職員等から受け付けています。 ○いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談 ○都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことについての相談	電話相談 ☎ 0120－53－8288 （教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン）	24 時間対応
		電話相談 ☎ 03－3360－4175 （高校進級・進路・入学相談）	9 時～21 時（月～金） 9 時～17 時（土日祝） ※閉庁日・年末年始を除く
		来所相談 先に電話相談の上、お申し込みください	教育相談一般 9 時～18 時（月～金） 9 時～17 時（原則毎月第 3 土曜日） 高校進級・進路・入学相談 9 時～17 時（月～金） ※土日祝日を除く
		メール相談 https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/	ホームページからご利用ください
警視庁 新宿少年センター	少年の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年の相談	電話相談 ☎ 03－5348－3415（みんなよいこ）	9 時～17 時 15 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く
		来所相談（要予約） ☎ 03－3227－8335	8 時 30 分～17 時 15 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く
児童相談所 虐待対応ダイヤル	虐待通告やその他子どものことで緊急の相談がある場合は、189 で対応します。 （近くの児童相談所につながります）	電話相談 ☎ 189（イチハヤク）番	※夜間及び土日祝日も対応します。 ※一部の IP 電話からはつながりません。
東京都子供の権利擁護専門相談事業 （話してみなよ ー東京子供ネットー）	子供の権利擁護に関わる相談 ※本人からの訴えや、ご家族や近隣の方などからの相談にも対応します	電話相談 ☎ 0120－874（はなして）－374（みなよ） 電話相談のうえ、必要に応じて相談者と子供の権利擁護専門員との面接予約もできます	9 時～21 時（月～金） 9 時～17 時（土・日・祝日） ※ 12 月 29 日～1 月 3 日を除く

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
警視庁少年相談係 ヤング・テレホン・コーナー	少年（20 歳未満）の非行、いじめなどの相談	電話相談 ☎ 03－3580－4970	24 時間対応 ※年末年始も受け付けています。
東京都若者総合相談センター「若ナビα」	若者やそのご家族等を対象とした無料の総合相談窓口 東京都の概ね 18 歳以上の若者とそのご家族等を対象として、人間関係や職場での困りごと、就職や将来の不安、孤独、非行などの相談を受け付けています。	電話相談 ☎ 03－3267－0808（もやもや） メール相談 https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp LINE 相談 相談ほっと LINE@ 東京	電話相談・LINE 相談 11 時～23 時（月～土） ※年末年始を除く メール相談（24 時間） ※相談の返信には、10 日程度かかる場合があります。 面接相談（事前予約制） まずは電話・メール・LINE でご相談ください
チャイルドライン （NPO法人チャイルドライン支援センター）	18 歳までの相談窓口 人間関係、不安なこと、誰かに聴いてほしいこと、などどんなことでも一緒に考えます。	電話相談 ☎ 0120－99－7777 通話料無料（携帯、公衆電話からも OK） チャット相談 https://childline.or.jp/	毎日 16 時～21 時 ※ 12 月 29 日～1 月 3 日は休み チャット相談受付 詳細は HP をご確認ください
親子のための相談 LINE	子育ての悩み・親子のかかわりに関する相談	LINE 相談 親子のための相談 LINE	平日 9 時～23 時まで （受付は 22 時 30 分まで） 土・日・祝日・年末年始 （12 月 29 日～1 月 3 日まで） 9 時～17 時

若者支援の取組

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
公益財団法人 新宿区勤労者・仕事支援センター 若年者の就労に関する相談（若者専門相談）	15 歳から概ね 39 歳までの本人及びその家族を対象とした就労等の自立に向けた相談及び支援。	電話相談 ☎ 03－3200－3311 FAX 03－3208－3100 来所相談 事前に電話で予約してください （新宿区新宿 7－3－29　新宿ここ・から広場　しごと棟 1 階）	8 時 30 分～17 時 （月～金） ※年末年始・祝日を除く
労働者協同組合 労協センター事業団 しんじゅく若者サポートステーション	義務教育修了後から 49 歳までの本人及び保護者を対象に非就業状態の相談及び就労に向けた支援	問合せ ☎ 03－6380－2288 https://syss.roukyou.gr.jp/	10 時～18 時（月～金） 13時～17時（第 1・第 3 土曜日） ※上記以外の土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く
Voice sharing （YouthLINK　※ライフリンク内学生プロジェクト）	大学、大学院、短大、専門学校へ通う学生を対象にした「わかち合いの場」を開いています。休学を考えているなど学校への行きづらさや、生きづらさを抱えた方たちが悩みや思いをわかち合う集いの場です。※相談の場ではありません	問合せ youthlink.vs@gmail.com ※相談対応はしておりませんのでご了承ください	毎月第 3 日曜日　14 時～16 時 @千代田区富士見区民館 ※ 13：45 から受付開始 ※無料・事前申込み不要 ※会場等に変更が生じる場合がございます。お越しいただく際は事前に下記 HP 等をご確認ください。 http://youthlink-vs.wixsite.com/website
若者支え手支援事業 （NPO 法人 LightRing.）	友人・恋人・家族が悩みを抱えている時に、相談相手や支えになりたい若者を支援する事業です。悩み相談に適切にのる傾聴スキルや、支えたい仲間と情報交換など、心の病の一次予防のためのコミュニティづくりに取り組んでいます。	問合せ info@lightring.or.jp	HP 上のお申し込みフォームより年中無休 24 時間受付中
ringS （NPO 法人 LightRing.）	友人・恋人・家族を「支える」ことに対して、悩んだり、考えたり、関心を持っている 39 歳以下の方、特に 10 ～ 20 代の参加者が多いオンラインの相談窓口です。「悩み相談をされて対応に困ってしまった」「数回程度話は聞いているものの支えているといえる自信はない…だけど話は聞いてみたい」「うつ状態にあるパートナーを支えている」など、対象に近いと感じる方であればどなたでも参加を歓迎しております。	問合せ info@lightring.or.jp	HP の受付フォームより受付中。6月～12月お申込み受付中。

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
LGBT 出張授業 （認定 NPO 法人 ReBit）	LGBT 出張授業／キャリア支援 ReBit は LGBTQ（同性愛者やトランスジェンダーなどの性的マイノリティ）について、小学校～大学や行政等で生徒や教職員等に向けた授業･研修や、教材提供を行っています。また、LGBTQ への就労支援や就労移行支援（福祉サービス）を行なっています。	問合せ 団体 HP https://rebitlgbt.org/ ダイバーシティキャリアセンター HP https://diversitycareer.org/ ☎ 03－6278－9909 info@rebitlgbt.org	ご連絡いただいた際には、適宜対応いたします。

ひきこもりに関する相談

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
ひきこもり 総合相談窓口 （生活支援相談窓口）	ひきこもりのことでお悩みの方への相談支援	電話相談 ☎ 03－5273－3853 来所相談 個室での相談をご希望の場合には予約してください	8 時 30 分～17 時 （月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりに悩むご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。 ※病名診断等の医療行為に関わることなど、相談内容によって対応できない場合もあります。 ※詳細は右記ホームページをご覧ください。	電話相談 ☎ 0120－529－528	10 時～17 時（月～土） ※年末年始（12月29日～1月3日）・祝日を除く
		メール相談 https://www.hikikomori-tokyo.jp/（PC･スマートフォンから） http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/（携帯）	※相談の返信には、3 営業日程度かかる場合があります。
		訪問相談 申込先は区市町村の窓口になります 詳細はホームページをご覧ください	
		ピアオンライン相談 ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）によるオンライン相談を行っています 希望される方は電話相談・メール相談にてお問合せください	

しごと・労働問題・経営に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿公共職業安定所 （ハローワーク新宿） ※最新の利用方法等については、HP をご確認下さい。	障害等がある方の仕事に関する相談	来所相談 ①歌舞伎町庁舎 ☎ 03－3200－8609 （新宿区歌舞伎町 2－42－10）	① 8 時 30 分～17 時 15 分 （月～金） ※年末年始・土日祝日除く
	仕事に関する相談	②西新宿庁舎 ☎ 03－5325－9593 （新宿区西新宿 1－6－1 新宿エルタワービル 23F） ③新宿わかものハローワーク［34 歳以下］ ☎ 03－5909－8609 （新宿区西新宿 1－7－1 松岡セントラルビル 9F）	② 8 時 30 分～17 時 15 分 （月～金） ※年末年始・日曜祝日除く なお、平日夜間・土曜開庁については、HPをご確認ください。 ③ 10 時～18 時（月～金） ※年末年始・土日祝日除く
	日本人の配偶者、定住者など就労に制限のない外国人の方の仕事の相談・紹介、留学生の方のアルバイト紹介	④新宿外国人雇用支援・指導センター ☎ 03－3204－8609 （新宿区歌舞伎町 2－42－10）	④ 8 時 30 分～17 時 15 分 （月～金） ※年末年始・土日祝日除く
	日本で就職を希望する外国人留学生、専門的・技術的分野の在留資格を有する方に対する就職支援等	⑤東京外国人雇用サービスセンター ☎ 03－5361－8722 （新宿区四谷 1－6－1 コモレ四谷四谷タワー 13 階）	⑤ 9 時～17 時 （月～金） ※年末年始・土日祝日除く
	大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校に在学中の方、上記のいずれかの学校を卒業した方で新卒扱いでの就職を希望する方に対する就職支援等	⑥東京新卒応援ハローワーク ☎ 03－5339－8609 （新宿区西新宿 2－7－1 新宿第一生命ビルディング 21F）	⑥ 10 時～18 時（月～金） 10 時～17 時 （第 1・3 土曜日） ※年末年始・日曜祝日除く
公益財団法人 新宿区勤労者・仕事支援センター	①障害等がある方の就労に関する相談 就労について支援を必要としている障害等がある方の相談 ※継続的な相談は利用登録が必要です。	電話相談 ☎ 03-3200-3316 FAX 03-3208-3100 来所相談 事前に電話で予約してください （新宿区新宿 7-3-29　新宿ここ・から広場　しごと棟 1 階）	8 時 45 分～17 時 15 分 （月～金） ※年末年始・祝日を除く
	②若年者の就労に関する相談 P7 「若年者の就労に関する相談（若者専門相談）」をご覧ください。		
	③就労に関する相談 就労について支援を必要としている方の相談	電話相談 ☎ 03-3200-3412 FAX 03-3208-3100 来所相談 事前に電話で予約してください （新宿区新宿 7-3-29　新宿ここ・から広場　しごと棟 1 階）	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
東京しごとセンター	就業に関する相談・職業紹介	初めての方は、直接 1 階「総合相談」窓口へお越しください（予約不要） 千代田区飯田橋 3－10－3 東京しごとセンター	9 時～20 時（月～金） 9 時～17 時（土） ※年末年始・祝日を除く
東京都 労働相談情報センター	賃金不払い、解雇、セクハラなど労働問題全般	電話相談 ☎ 0570－00－6110 （東京都ろうどう 110 番）	9 時～20 時［終了時間］（月～金） 9 時～17 時［終了時間］（土） ※年末年始・祝日を除く 土曜日は 12/28 ～1/4 及び祝日を除く
		来所相談 ☎ 03－3265－6110 事前に電話で予約してください 相談場所： 千代田区飯田橋 3－10－3 東京しごとセンター	9 時～17 時［終了時間］ （火～木・土） 9 時～20 時［終了時間］ （月・金） ※年末年始・祝日を除く 土曜日は 12/28 ～1/4 及び祝日を除く
新宿区 産業振興課 （区立産業会館 4 階）	商工相談員（中小企業診断士）による区内中小企業者、商店等の経営者の経営全般に関する相談	問合せ・予約 ☎ 03－3344－0702 Fax 03-3344-0221 事前に電話で予約してください	9 時～12 時 13 時～16 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

悩みごと・法律・交通事故等の相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区子ども家庭課 育成支援係 （家庭相談）	家庭生活の人間関係に関する相談 （婚姻・離婚・認知・養育費など）	電話相談 ☎ 03－5273－4558 来所相談	13 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
福祉総合電話相談 （新宿区地域福祉課）	福祉サービスの利用に関する相談や福祉の一般的な案内を行っています。	電話相談 ☎ 03－5273－3623 Fax 03-3209-9948	9 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
福祉サービスに関する法律相談 （新宿区地域福祉課）	福祉サービスを利用する際に発生する問題に関して弁護士が法的な相談に応じます。	来所相談　電話相談 新宿区役所第一分庁舎２階　区民相談室 ※事前に電話等で予約してください ☎ 03－5273－3623 Fax 03-3209-9948	第３月曜日 （祝日等の場合はその翌日） 14 時～16 時（1 人 1 時間）
新宿区男女共同参画課 （悩みごと相談室）	悩みごと相談 自分自身のこと、夫婦や子どものこと、家庭のこと、仕事のことなどの相談	●新宿区役所第一分庁舎２階 電話相談 ☎ 03－5273－3646	月曜日のみ 10 時～16 時 （12 時～13 時は除く） ※電話相談は 15 時 30 分まで ※年末年始・祝日を除く
		●新宿区立男女共同参画推進センター（ウィズ新宿） 電話相談 ☎ 03－3353－2000 ☎ 03－3341－0905（男性相談員） 来所相談 ☎ 03－3341－0801 事前に電話で予約してください	10 時～16 時 （12 時～13 時は除く） （月～土） 男性相談員による相談は 土曜 13 時～16 時のみ ※電話相談は 15 時 30 分まで ※年末年始・祝日を除く ※来所相談を実施していない日があります。詳しくは区ホームページをご覧いただくか電話でお問い合わせください。
新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課	地域の身近な相談窓口として、生活の中のさまざまな問題や悩みごとなどの相談にも応じています。	●高田馬場事務所 電話相談 ☎ 03－5273－9191 ☎ 03－5273－3546 来所相談 FAX 相談 ☎ 03－5273－3082 メール相談 shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp ●東分室 電話相談 ☎ 03－3359－0051 来所相談 FAX 相談 ☎ 03－3359－0012	8 時 30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
新宿区区政情報課 広聴係 （区民相談室）	法律・交通事故相談 日常生活の中でおきる様々な問題について、弁護士が相談相手になり、法律的な助言をします。	来所相談　電話相談 ☎ 03－5273－4065 Fax 03-5272-5500 新宿区役所第一分庁舎２階 事前に電話で予約してください	13 時～15 時 30 分（水・木） 1 人 30 分以内 ※年末年始・祝日を除く
公益社団法人 日本駆け込み寺	家庭内暴力・金銭トラブル・DV・家出・虐待など様々な問題に対応します。また刑務所出所者への社会復帰支援も行っています。	電話相談 ☎ 03－5291－5720 Fax 03-6205-6030 来所相談 事前に電話で予約してください	10 時～20 時 （月～土）日祝休 ※相談は無料。

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
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） よりそいホットライン　困りごとなんでもチャット相談	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探す相談窓口です。専門の相談員がお待ちしています。自殺予防、DV・性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語といった専門的な対応ができる専門回線を選べます。	電話相談 ☎ 0120－279－338 FAX相談 （通話による聞き取りが難しい方） Fax 0120－773－776 困りごとなんでもチャット相談 https://comarigoto.jp/	24時間年中無休
東京都交通事故相談所 （東京都新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎内）	交通事故の被害者や加害者の損害賠償問題、示談のしかた、保険の手続きなど、交通事故に関連するいろいろな問題について、専門相談員が弁護士の助言を受けて相談に応じます。	電話相談 ☎ 03－5320－7733 来所相談 ご来訪の場合は、事前にご連絡ください	9時～17時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

成年後見に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
新宿区 成年後見センター （新宿区社会福祉協議会内）	・成年後見制度※に関する相談 ・福祉サービス利用の援助やそれに伴う日常的金銭管理の相談 ※成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない方の権利を守る制度です。その人らしい生活を守るために法律面や生活面で支援するしくみです。	電話相談 ☎ 03－5273－4522 Fax 03-5273-3082 来所相談 新宿区高田馬場1-17-20 事前に電話でご連絡ください 状況により訪問相談も対応できます	8時30分～17時（月～金） ※年末年始・祝日を除く ※専門相談：（事前予約優先） 13時～14時、 14時30分～15時30分 （月・水・金） 月：司法書士 水：弁護士 金：社会福祉士

保険料に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
国民健康保険料の納付相談 （新宿区医療保険年金課）	特別な事情により保険料の納付が困難な方の相談	電話相談 ☎ 03－5273－4158 Fax 03-3209-1436 来所相談	8時30分～17時（月～金） ※火曜日は19時まで ※年末年始・祝日を除く
後期高齢者医療保険料の納付相談 （新宿区高齢者医療担当課）	特別な事情により保険料の納付が困難な方の相談	電話相談 ☎ 03－5273－4562 Fax 03-3203-6083 来所相談	8時30分～17時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

犯罪被害に関する相談

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
警視庁犯罪被害者支援室 犯罪被害者ホットライン	事件や事故の被害にあわれた方や、そのご家族が抱えるこころの悩み相談	電話相談 ☎ 03－3597－7830（さあいくなら なやみゼロ）	8時30分～17時15分 （月～金）※年末年始・祝日を除く
警視庁犯罪被害者支援室 性犯罪被害相談電話 （ハートさん）	性犯罪被害に関すること	電話相談 ＃8103（ハートさん）（全国共通フリーダイヤル）	24時間対応
犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口 （公社）被害者支援都民センター	電話等による相談を受け、必要に応じて、面接相談や付添い支援、カウンセリング等を行います。	電話相談 ☎ 03－3222－9050 ☎ 042－506－1042（多摩支所）	9時30分～17時30分 （月・木・金） 9時30分～19時（火・水） ※土日・年末年始・祝日を除く

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター 性暴力救援ダイヤル NaNa（ナナ） 子供・保護者専用 性被害相談ホットライン （NPO 法人性暴力救援センター・東京）	電話相談・面接相談、必要に応じて医療機関や警察への同行支援を行います。	電話相談 ＃8891（全国共通フリーダイヤル） ☎ 0120－8891－77（NTTひかりの場合） または☎ 03－5577－3899 子供・保護者専用 性被害相談ホットライン ☎ 0120－333－891 （無料・東京都内から発信するとき） ☎ 03－6811－0850 （有料・東京都外から発信するとき）	24 時間 365 日対応 ※年末年始も受け付けています。 都県境で全国共通ダイヤルをダイヤルすると隣接する県の支援センターにつながることがあります。
相談ほっとLINE@ 東京 「性被害相談窓口」	性被害に遭った、又は性被害に遭ったかもと悩んでいる方（原則都内在住、在勤、在学）やその関係者のための LINE を活用した総合相談窓口	LINE 相談 相談ほっと LINE@ 東京	月・水・金・土 16 時～ 21 時 （受付は 20 時 30 分まで） ※年末年始・祝日を除く

人権に関する相談

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
人権・身の上相談 （区民相談室）	人権の相談や身の上の心配ごとに関する相談	来所相談 新宿区役所第一分庁舎 2 階 相談日前開庁日の 17 時までに電話で予約してください 問合せ・予約（新宿区総務課） ☎ 03－5273－3505 FAX 03－3209－9947	来所面談（要予約） 毎月第 1・3 金曜日 （1 月の第 1 金曜日を除く） 13 時～16 時 ※年末年始・祝日を除く
東京都人権プラザ （東京都港区芝 2－5－6 芝 256 スクエアビル 1・2 階） （公益財団法人東京都人権啓発センター）	一般相談 相談内容や状況に応じて助言を行い、相談者の自主的な解決を支援するほか、専門性の高い事案等は、必要に応じて適切な公的相談機関等を紹介します。	電話相談 ☎ 03－6722－0124 ☎ 03－6722－0125 来所・オンライン相談 相談時間は 40 分以内 事前に電話またはメールで予約してください 予約電話 ☎ 03－6722－0124 ☎ 03－6722－0125 予約電話受付日時 （月～金）9 時 30 分～ 17 時 30 分 ※年末年始・祝日を除く 予約メールアドレス ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp 手紙・E メール相談 ［手紙］ 〒 105 － 0014 東京都港区芝 2 － 5 － 6 芝 256 スクエアビル 2 階 東京都人権プラザ　相談担当 ［E メール］ ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp	電話相談 9 時 30 分～ 17 時 30 分 （月～金） ※年末年始・祝日を除く 来所・オンライン相談 （要予約） 9 時 30 分～ 17 時 30 分 （月～金） ※火・木は午前のみ ※年末年始・祝日を除く

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
東京都人権プラザ （東京都港区芝２−５−６ 芝 256 スクエアビル１・２階） （公益財団法人東京都人権啓発センター）	**法律相談** 人権侵害や日常生活上の法律問題について、弁護士が相談に応じます。（相手方との交渉、仲介及び弁護士の紹介は行いません。）	来所・オンライン相談 相談時間は 40 分以内 事前に電話またはメールで予約してください **予約電話** ☎ 03−6722−0124 **予約電話受付日時** （月～金）：9 時 30 分～17 時 30 分 ※年末年始・祝日を除く **予約メールアドレス** soudan001@tokyo-jinken.or.jp 電話相談 相談時間は 15 分以内 ☎ 03−6722−0126	来所・オンライン相談 （要予約） 13 時～16 時（火） ※毎月第４火曜日、年末年始・祝日を除く 電話相談 13 時～16 時（毎月第４火曜日） ※年末年始・祝日を除く
	「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談 インターネット上の書き込みなどが名誉毀損やプライバシー侵害などの人権侵害に当たると思われる法律問題について、弁護士が相談に応じます。（書き込み等のプロバイダなどへの削除要請や、相手方との交渉、仲介及び弁護士の紹介は行いません。）	来所・オンライン相談 相談時間は 40 分以内 事前に電話またはメールで予約してください **予約電話** ☎ 03−6722−0124 **予約電話受付日時** （月～金）：9 時 30 分～17 時 30 分 ※年末年始・祝日を除く **予約メールアドレス** soudan001@tokyo-jinken.or.jp 電話相談 相談時間は 15 分以内 ☎ 03−6722−0126	来所・オンライン相談 （要予約） 13 時～16 時（木） ※毎月第４木曜日、年末年始・祝日を除く 電話相談 13 時～16 時（毎月第４木曜日） ※年末年始・祝日を除く
	「インターネットにおける人権侵害」に関する SNS（LINE）相談 インターネット上の誹謗中傷や人権侵害等について相談に応じます。	SNS（LINE）によるチャット ※通話は行えません 相談時間は 60 分以内（１日１回程度） アカウント名： インターネットにおける人権侵害相談@東京	16 時～ 22 時 （月・木・金） ※受付は 21 時 30 分まで ※年末年始・祝日を除く
Tokyo LGBT 相談 **専門電話相談**	**性自認及び性的指向に係る様々な悩みや不安について、ご本人やご家族等から電話相談を受け付けます。**	電話相談 ☎ 050−3647−1448	18 時～22 時（火・金） ※年末年始・祝日を除く
東京法務局 （東京都新宿区四谷１丁目６番１号四谷タワー 13 階）	**人権に関する相談・各種人権相談機関の紹介**	みんなの人権 110 番 ☎ 0570−003−110 こどもの人権 110 番 ☎ 0120−007−110 女性の人権ホットライン ☎ 0570−070−810 LINE 相談 検索 ID @linejinkensoudan	8 時 30 分～17 時 15 分 （月～金） ※年末年始・祝日を除く
		外国人のための人権相談所 ☎ 0570−090−911 （英語、中国語、韓国語、フィリピノ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語及びタイ語） 来所相談	9 時～17 時 （月～金） ※年末年始・祝日を除く
		メール相談 https://www.jinken.go.jp	HP上の受付フォームより 年中無休 24 時間受付中

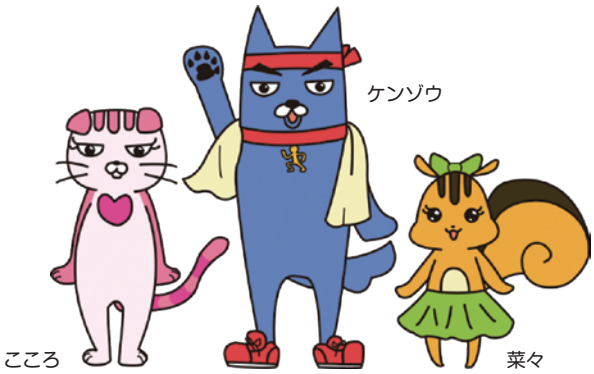
大切な人を亡くされた方へ

相談窓口等	内　容	電話番号等	受付時間等
とうきょう自死遺族 総合支援窓口	身近な人を自死（自殺）で亡くされた方のための電話相談窓口	問合せ ☎ 03-5357-1536 ホームページ　メール相談 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi.html	15 時～19 時（月～金） 13 時～17 時（日） ※祝日を除く メール相談（24 時間） ※概ね 1 週間以内に返信します。
認定 NPO 東京自殺防止センター 自殺者遺族支援プログラム （エバーグリーンの集い）	自死遺族の分かち合いの会 会　場：東京自殺防止センター （新宿区大久保 3－10－1 日本キリスト教団シロアム教会内）	事務局 ☎ 03－3207－5040 10 時～17 時 30 分（月～金） ホームページ https://www.befrienders-jpn.org/	開催時間 13 時 30 分～16 時 30 分 （毎月 最終日曜日） 現在、長期休止中。再開見込不明。事前にお電話で開催を確認するか、HP でご確認下さい。
認定 NPO 法人 グリーフケア・ サポートプラザ （自死遺族支援の NPO）	①傾聴電話 ②オンライン分かちあいの会 ③対面分かち合いの会	傾聴相談 ☎ 03－3796－5453 事務局 ☎ 03－5775－3876 12 時～16 時（木） ホームページ http://www.jishi-griefcare.org/	①傾聴電話 11 時～ 17 時 （火・木・土） ②オンライン分かちあいの会 14 時～ 15 時 30 分 第 1 土曜日 ③対面分かち合いの会 14 時～ 16 時 第 3 日曜日
NPO 法人 生と死を考える会	遺族の分かち合いの会 会　場：生と死を考える会 （千代田区神田駿河台 1－8－11 東京 YWCA 会館 2 階 214 号室） ※参加費：会員……500 円 一般……1,000 円	問合せ ☎ 03－5577－3935 13 時～17 時（火・金） FAX 03－5577－3934 ホームページ http://www.seitosi.org	○第 1 週（水）14 時～16 時 様々な死別、対象問わず ○第 1 週（土）14 時～16 時 自死により大切な方を亡くされた方 ○第 2 週（土）14 時～16 時 お子さまを亡くされた方 ○第 4 週（土）14 時～16 時 様々な死別、対象問わず ※最新の実施状況等は HP を随時ご確認ください。
東京司法書士会 総合相談センター	借金苦に関する相談、相続登記等相続全般に関する相談 1 人／ 40 分 相談場所　司法書士会館（新宿区四谷本塩町 4-37、JR 四ツ谷駅徒歩 4 分）	来所相談 事前に電話予約が必要です 問合せ 予約電話 03－3353－9205 9 時～12 時・13 時～16 時 30 分（平日）	来所相談（無料） 14 時～15 時 40 分（月～金） ※年末年始・祝日を除く
過労死 110 番全国 ネットワーク	過労死・過労自死の労災補償の相談	問合せ ☎ 03－3813－6999	10 時～12 時 13 時～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
一般財団法人 あしなが育英会	病気・災害・自死などで保護者を亡くしたり、保護者が重度障害で援助を必要としている家庭の子どもへの奨学金（高校生以上）と心のケア（中学生以下）	問合せ ☎ 0120－77－8565 FAX 03－3221－7676 ホームページ http://www.ashinaga.org	9 時～16 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く

相談窓口等	内　　容	電話番号等	受付時間等
NPO 法人 全国自死遺族 総合支援センター （グリーフサポートリンク）	①自死遺族のための電話とメール相談 ②身近な人を亡くした子どものつどい ③身近な人を亡くした若者のつどい （オンライン） ④行政と協働「自死遺族の集い」開催 （都内、神奈川県各地）	電話相談 ☎ 03－3261－4350 メール相談 https://www.izoku-center.or.jp/mail/ ホームページ https://www.izoku-center.or.jp/	① 10 時～19 時（木） 10 時～17 時（日） ※祝祭日を除く ②随時 ③随時 ④随時
新宿区社会福祉協議会 法人経営課	交通遺児・自死遺児（18 歳以下）にお見舞品を支給します。（対象：新宿区民） 詳細については事前にお問い合わせください	問合せ ☎ 03－5273－2941 FAX 03－5273－3082	8 時 30 分～17 時 （月～金） ※年末年始・祝日を除く

MEMO

健康づくり推進キャラクター
しんじゅく健康フレンズ



困りごと・悩みごと相談窓口一覧
こころといのちの相談支援

印刷物作成番号
2024－3－3201

令和６年度版
令和６年７月発行

編集・発行　新宿区健康部健康政策課
新宿区新宿５－18－21
電話（03）5273－3024
FAX（03）5273－3876

この印刷物は、業者委託により7,000 部印刷しています。その経費として、１部あたり111.1 円（税込み）がかかっています。
ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。