

SNSで相談

- 特定非営利活動法人
自殺対策支援センター ライフリンク
SNSやチャットによる自殺防止の相談
ID検索 @yorisoi-chat
「生きづらびっと」



- 特定非営利活動法人
東京メンタルヘルススクエア
主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから年齢・性別を問わず相談に応じる
“こころのほっとチャット”
ウェブチャット

- 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ
24時間365日、誰でも無料・匿名
あなたのいばしょチャット相談



- 東京都福祉保健局
「生きるのが辛いと感じたら…」から相談
相談ほっとLINE@東京

豊島区版
「こころといのちの相談窓口」
多重債務、いじめ、過労、家族問題や
DVなどの相談窓口一覧



Rainbow Flagは、LGBTQ+ (多様な性のあり方) のシンボルです。



a WHO initiative
セーフコミュニティ
国際認証都市・豊島区

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



20歳代・30歳代 メンタルヘルスケア 相談窓口



電話や面接、インターネットなど、無料（通話通信料は利用者負担）でご利用いただける相談先を掲載しました。（秘密は守られます）
※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、受付時間が記載と異なる場合があります。

豊島区保健所相談窓口

体とこころの健康や病気に関する保健師相談

池袋保健所（健康推進課）

03-3987-4174 月～金 8:30～17:00



長崎健康相談所

03-3957-1191 月～金 8:30～17:00



専門相談（予約制）

こころの相談 -精神科医の相談が受けられます-

「精神科に受診したいが迷っている」
「こころの病が心配」などの専門相談



家族問題相談 -精神保健福祉士の相談が受けられます-

ご家族や身近な人の依存症や暴力、
ひきこもりなどについての専門相談



申込み 保健師がお話を聞いてご案内します。
池袋保健所（健康推進課）03-3987-4174
長崎健康相談所 03-3957-1191

豊島区子ども若者相談 アシスとしま

友達、家族、対人関係、働くことへの不安、職場でのトラブル、漠然とした不安など。
子どもとおおむね39歳までの若者対象。

03-4566-2476 月～金 8:30～16:30
(16:30～17:15は予約受付のみ)



A0017309901@city.toshima.tokyo.jp
メールの返信は 月～金 8:30～16:30



無料電話相談

いろいろな悩みに対応

- よりそいホットライン
(困りごと、DV・性暴力、LGBTQ+ など)
*Helpline for Foreigners(英語 中国語 韓国語など)

0120-279-338 年中無休 24時間対応



死にたいほど辛いときには…

- 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 年中無休 12:00～翌朝5:30



東京いのちの電話

03-3264-4343 年中無休 24時間対応



精神疾患・薬物問題などの相談

- 東京都立精神保健福祉センター
03-3844-2212 月～金 9:00～17:00



東京都夜間こころの電話相談

03-5155-5028 年中無休 17:00～21:30



契約のトラブル、多重債務などの相談

- 豊島区消費生活センター
03-3984-5515 月～金 9:30～16:00



豊島区くらし・しごと相談支援センター

仕事、借金、家族関係などさまざまな事情で、経済的に困りの方のご相談をお聞きします。
関係機関と連携しながら、それぞれの状況に応じた支援を行います。

03-4566-2454 月～金 9:00～16:00



情報・支援サイト

こころの健康や病気に関するサイト

- みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）
こころの病気について症状と病名から検索できるほか医療費助成等さまざまな情報を見ることができます。



働く人のメンタルヘルスに関するサイト

- こころの耳（厚生労働省）
働く方、ご家族の方、事業者・上司・同僚の方、支援する方のためのサイト。
ストレスチェックもできます。



地域の病院が検索できるサイト

- いきいきハートネット
豊島区・板橋区・北区・練馬区の病院、医療施設の検索や、地域の方が参加できるセミナー情報を見ることができます。



女性のための相談

- 豊島区男女平等推進センター（エポック10）
DV・性暴力、男女差別、セクハラなど

03-3980-7830
月～土 9:00～12:00 13:00～17:00



●妊娠相談ほっとライン

妊娠の不安、妊娠中の体調、出産費用の心配など
03-5339-1133 月～日 10:00～22:00



電話相談 面接相談 メール相談

インターネット情報