

なんとなく心や体が不調なとき

江北保健センター
☎ 03-3896-4011

千住保健センター
☎ 03-3888-4278

竹の塚保健センター
☎ 03-3855-5093~4

中央本町地域・保健総合支援課
☎ 03-3880-5352

東部保健センター
☎ 03-3606-4171

月～金 8:30-17:00

東京都立精神保健福祉センター
☎ 03-3844-2212

月～金 9:00-17:00

生活や仕事について悩みがあるとき

〈くらしとしごとの相談センター〉
☎ 03-3880-5705

月・水・木 9:00-17:00

火・金 9:00-19:00

第2土曜日・第4日曜日 9:00-17:00

こども・子育てについての

悩みがあるとき

〈こども支援センターげんき〉

子育て、こどもの虐待、
不登校、発達に関する相談

☎ 03-3852-3535
8:30-17:00（日曜祝日を除く）

暴力や嫌がらせ、恋人の悩みのとき

〈男女参画プラザ〉

■ 女性相談（DV相談）予約制

家庭、職場、自分自身の生き方、
地域における女性を取り巻く様々な悩みの相談

☎ 03-3880-5222

月・火・金 10:00-12:00/13:00-16:00
水・木 15:00-20:00

〈東京ウィメンズプラザ〉

☎ 03-5467-2455（女性用）

9:00-21:00（年末年始を除く）

介護について悩みがあるとき

〈基幹地域包括支援センター〉

☎ 03-6807-2460

月～土 9:00-17:00

死んでしまいたい位つらいとき

〈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）

〈東京都夜間こころの電話相談〉

☎ 03-5155-5028
17:00-22:00（年中無休）
受付は21:30まで

〈手紙相談〉

自死の問い・お坊さんとの往復書簡

■ 手紙の宛先
〒108-0073
東京都港区三田 4-8-20
往復書簡事務局

※特に表記がない限り、原則として祝日・
年末年始を除きます。令和4年10月発行