

。あか
場所
なせ
罪
に

〈SNS相談案内〉

LINE・チャットによる相談

まもうよこころ SNS

検索



女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル

はなそうなやみ

☎ #8778

よりそいホットライン

つながり ささえる

☎ 0120-279-338

24時間（年中無休）

あだちこころといのちの相談窓口一覧

足立区 こころといのち

検索



足立区

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

気づく つながる いのちを守る
こころとからだの健康づくり課

☎ 03-3880-5432 FAX 03-3880-5602

なんとなく心や体が不調なとき

中央本町地域・保健総合支援課
☎ 03-3880-5352

竹の塚保健センター
☎ 03-3855-5093~4

江北保健センター
☎ 03-3896-4011

千住保健センター
☎ 03-3888-4278

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

〈福祉まるごと相談課〉

西部拠点係 ☎ 03-5888-4571

東部拠点担当 ☎ 03-3880-5705

月・水・木 9:00-17:00

火・金 9:00-19:00

第2土（西部拠点） 9:00-17:00

第4日（東部拠点）

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

☎ 03-5852-3535

8:30-17:00（日曜祝日を除く）

身近な人からの暴力や嫌がらせがあるとき

〈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 10:00-12:00/13:00-17:00
水・木 14:00-20:00

〈足立区配偶者暴力相談支援センター〉

☎ 03-3880-5297

月～金 8:30-17:15

（祝日・年末年始を除く）

〈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）

死にたいほどつらいとき

〈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

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〉

☎ 03-5681-3373

月～土 9:00-17:00

※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8年8月発行