

「こころとからだのサイン」に気づいたときには ひとりで悩まず相談しましょう

つらい気持ちが続いている、
生きるのがつらい、
どうすればいいか
悩んでいるなど…



いま、悩んでいるあなたの周りにも見守ってくれている人や支えになりたいと思っている人はいます。つらくなったり困ったりした時には、一人で悩まず助けを求めているのです。

周りの人や相談窓口であなたの思いを話してみませんか。

● 一人で抱え込まず誰かに相談してみましょう

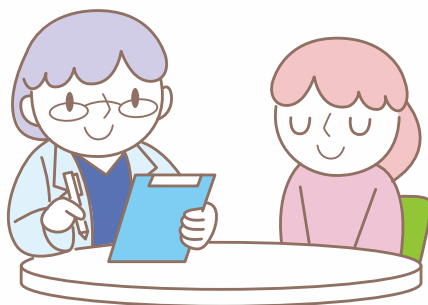


話すことで気持ちの整理がつき、スッキリすることもあります。

相談窓口で一人で行くのが不安な時には、家族や友人と一緒にいきましょう。

(9～11ページ参照)

● こころの病気のサインに気づいた時は 医療機関に相談しましょう



市ホームページ「こころの健康づくり」の紹介

ホームページでは、こころの健康づくりに関する情報や、ゲートキーパーについて、相談窓口などを紹介しています。あなたや周りの人のこころの健康づくりにお役立てください。



相談窓口一覧 ～話してください、あなたの悩み～

ひとりで不安やストレスを抱え込んでいる方、悩んでいる方が
相談できる窓口があります。

家族や友人の
方からも
相談できます

♡ 自殺に関する相談 ～「つらい気持ちが続いている」「生きていくのがつらい」など～

相談窓口	電話番号	受付時間など
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 はなしてなやみ	12時～翌朝5時半 (年中無休)
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間 (年中無休) 詳細はHPをご確認ください
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時 (年中無休) 毎月第3金曜10時～日曜21時
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～深夜2時半 (年中無休) 22時半～深夜2時半 (月) 17時～深夜2時半 (火)
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～22時※受付は21時半まで (年中無休)
SNS相談【アカウント名】 相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいと感じたら…」		15時～22時半 (年中無休)

・毎日16時～21時
・毎月10日は
8時～24時間受付
0120-783-556

♡ こころの不安や悩みに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間など
多摩小平保健所 「こころの相談」「思春期のこころの相談」	042-450-3111	9時～17時 (月～金)
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560	9時～17時 (月～金)

♡ 健康

相談窓口	電話番号	受付時間など
健康課	042-477-0022	8時半～17時 (月～金)

♡ 生活保護・生活困窮

相談窓口	電話番号	受付時間など
福祉総務課	生活保護 042-470-7741	8時半～17時 (月～金)
	生活困窮 042-470-7749	9時～12時、13時～16時 (月～金)

♡ 障害者

相談窓口	電話番号	受付時間など
障害福祉課	042-470-7747 (FAX 042-475-8181)	8時半～12時、13時～17時 (月～金)
保険年金課 (障害基礎年金受給相談)	042-470-7732	8時半～12時、13時～17時 (月～金) ※来所は16時頃まで (年金機構へ照会が必要な場合)
めるくまー (精神障害)	042-476-1335 (FAX 042-476-5168)	電話相談: 9時～19時 (月～金) 9時～17時 (土・祝) 来所相談: 曜日により時間帯が異なるため 直接お問い合わせください
さいわい福祉センター (身体・知的障害)	042-477-2711 (FAX 042-477-2750)	9時～17時 (月～金)

※相談窓口の受付は土日祝年末年始は除きます (一部受け付けている窓口もあります)

各相談窓口の受付時間等は変更される場合があるため、詳しくは各相談窓口のホームページをご確認ください

♥ 高齢者

相談窓口	電話番号	受付時間など
介護福祉課	042-470-7777 内線 2501~2503	8時半~12時、13時~17時 (月~金)
東久留米市地域包括支援センター	東 部 042-473-9996 東部 (本部) 042-428-7788 中 部 042-470-8186 中部 (本部) 042-451-5121 西 部 042-472-0661	9時~17時半 (月~土) 来所による相談は、事前に電話での予約をお願いします

♥ 法律・人権

相談窓口	電話番号	受付時間など
生活文化課 (法律相談)	042-470-7738	10時~ (第1~4水曜) 予約制
法テラス 〔東京 (新宿)、多摩 (立川)〕	東 京 0570-078301 IP電話 050-3383-5300 多 摩 0570-078305 IP電話 050-3383-5327	9時~17時 (月~金) ※法律相談 (予約制) は、収入や資産が一定額以下であるなどの条件があります
東京法務局 (みんなの人権110番 女性の人権ホットライン)	みんな 0570-003-110 女 性 0570-070-810	8時半~17時15分 (月~金)

♥ 女性の悩み全般やパートナーからの暴力、夫婦の悩みなど

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市男女平等推進センター	042-472-0061	女性の悩みごと相談：毎週月曜 予約制 女性弁護士による法律相談：毎月第1金曜 予約制
東京ウィメンズプラザ (一般相談・DV専用・男性のための悩み相談)	一 般 03-5467-2455 DV専用 03-5467-1721 男 性 03-3400-5313	9時~21時 (毎日) 17時~20時 (月・水・木) 14時~17時 (土)
東京都女性相談支援センター多摩支所	042-522-4232	9時~16時 (月~金)

♥ ひとり親家庭の相談

相談窓口	電話番号	受付時間など
児童青少年課	042-470-7736	8時半~12時、13時~17時 (月~金)
東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」	生活のことなら はあと 03-6272-8720	9時~20時半 (火~金) 9時~17時半 (月・土・日・祝)
(生活相談・養育費相談・親子交流支援・ 離婚前後の法律相談・就業相談)	生活のことも、仕事のことも はあと多摩 042-506-1182	9時~17時半 (月・水・木・土・日・祝) 9時~19時半 (火・金)

♥ 子育て

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市子ども家庭センター	こども支援係 042-471-0910 母子支援係 042-420-6742	9時~16時半 (月~土) 8時半~17時 (月~金)
地域子育てひろば上の原	042-420-9011	9時~16時半 (月~金)
東京都小平児童相談所	042-467-3711	9時~17時 (月~金) ・上記以外の時間帯については児童相談所全国共通ダイヤル189で対応 ・関係機関の方や現在都内の児童相談所にご相談中の方で緊急の場合、 夜間休日緊急連絡 03-5937-2330 で対応 ・来所相談は、事前予約をお願いします (予約なしでも可)

♥ 教育

相談窓口	電話番号	受付時間など
教育センター 教育相談室	中央 042-473-3667 滝山 042-475-8909	10時~17時 (火~土) 予約制 10時~17時 (月~金) 予約制 ※水曜のみ18時まで

♥ 就労や労働問題について

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市商工会 (経営相談)	042-471-7577	9時~12時、13時~17時半 (月~金)
東京都ろうどう110番	ナビダイヤル 0570-006110 多摩事務所 042-595-8004	9時~20時 (月~金)、9時~17時 (土) 来所相談：9時~17時 (月~金) 予約制 夜間と土曜に関しては直接お問い合わせください
東久留米ワークコーナー	042-470-7777 内線 3221	9時~17時 (月~金)
ハローワーク三鷹	0422-47-8617	8時半~17時15分 (月~金)
東京しごとセンター多摩 (立川)	042-526-4510	9時~20時 (月~金)、9時~17時 (土)

♥ 消費生活

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市消費者センター	042-473-4505	10時~12時、13時~16時 (月~金)

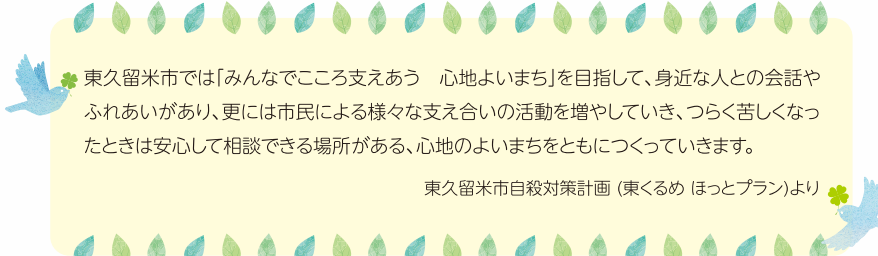
♥ 相談先に迷うとき

相談窓口	電話番号	受付時間など
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 (年中無休)

♥ その他の相談 (自死遺族、ひきこもり等)

相談窓口	電話番号	受付時間など
とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	15時~19時 (月~金)、13時~17時 (日) メール相談あり
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	10時~19時 (木)、10時~17時 (日)
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時~17時 (火・木・土)
東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	10時~17時 (月~土)
東久留米市社会福祉協議会	042-475-0739	9時~17時 (月~金)
東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	03-3267-0808	11時~23時 (月~土) ※受付は22時半まで メール・LINE・面接相談あり

※相談窓口の受付は土日祝年末年始は除きます (一部受け付けている窓口もあります)
各相談窓口の受付時間等は変更される場合があるため、詳しくは各相談窓口のホームページをご確認ください



東久留米市では「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指して、身近な人との会話やふれあいがあり、更には市民による様々な支え合いの活動を増やしていき、つらく苦しくなったときは安心して相談できる場所がある、心地のよいまちをともにつくっていきます。

東久留米市自殺対策計画 (東くるめ まっとプラン) より