

項目	HP (QRコード・リンク)	主な相談窓口等	電話番号	HP (QRコード・リンク)
心の相談	リンクはこちら	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～ 東京都では、相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関につなぐなど、自殺専用の電話相談を設置しています。	0570-087478	
		相談ほっとLINE@東京 生きているのがつらいと感じた時の悩み相談 ※「ネットやスマホ利用におけるトラブルに関する相談」、「進路やいじめなど、教育に関する悩み相談」、「若者総合相談」についても、同一のアカウントにてご相談いただけます。	LINE相談	リンクはこちら
	リンクはこちら	こころの電話相談	区部東部及び島しょ地域 03-3844-2212	
		こころの健康に関する相談を受けています。また、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症の相談や思春期・青年期の相談なども行っています。	区部西部 03-3302-7711	リンクはこちら
	リンクはこちら		多摩地域 042-371-5560	
			夜間 03-5155-5028	リンクはこちら
	リンクはこちら	東京都人権プラザ（人権相談） 人権に関する一般相談（新型コロナウイルス感染症に係る人権問題も含む）を、「電話」「面接」「オンライン」「メール」「手紙」で受け付けています。相談内容や状況に応じて助言を行うほか、必要に応じて、適切な公的支援機関などを紹介します。	03-6722-0124 03-6722-0125	
生活全般		TOKYOチャレンジネット 東京都では、インターネットカフェや漫画喫茶などで寝泊まりしながら不安定な就労に従事している方や離職されている方に対して、サポートセンターであるT O K Y Oチャレンジネットを設置し、生活支援、居住支援、就労支援及び資金貸付相談などを実施しています。	0120-874-225 0120-874-505(女性専用)	リンクはこちら
	リンクはこちら	福祉事務所（生活保護等の相談） 生活に困ったときの相談をはじめ、福祉の総合相談窓口として、日常生活全般の問題について相談に応じています。	お住まいの地域または現在地を管轄する福祉事務所、区役所・市役所等	
		日本司法支援センター（法テラス） 法テラスは、国が設立した法的トラブル解決のための総合案内所です。問合せの内容に応じて、最適な相談先や解決に役立つ情報を無料でご案内するほか、一定の条件を満たす方には無料法律相談や弁護士・司法書士費用などの立替えを行っています。	0570-078374	リンクはこちら
	リンクはこちら	自立相談支援機関（生活困窮者自立支援制度） 経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方に対して、個々の状況に応じた支援を行い、自立の促進を図ることを目的としています。区市（町村部）については東京都が実施主体となり、複合的な課題を抱える生活困窮者を幅広く受け止め包括的な相談支援を行う自立相談支援事業（必須事業）と、本人の状況に応じた支援を行う各支援事業（任意事業）があり、自立相談支援機関において策定される自立支援計画に基づき、各種支援が行われます。	最寄りの区役所・市役所、町村部は東京都西多摩福祉事務所及び各支庁	
労働		東京都労働相談情報センター（解雇等の労働問題全般） 東京都労働相談情報センターでは、賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労働問題全般にわたり相談に応じています。	0570-00-6110（LINE相談あり）	リンクはこちら
	リンクはこちら	東京しごとセンター（雇用・就業支援） 東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した、くしごとに関するワンストップサービスセンターです。専門サポートコーナーは、就労を希望しながらも、就労することが困難な方に、就労準備から就労後の定着まで、専門のスタッフが連携してチームによるきめ細かい支援を行います。	03-5211-8701	

項目	HP (QRコード・リンク)	主な相談窓口等	電話番号	HP (QRコード・リンク)
子 供		子供の健康相談室（小児救急相談） 東京都では、子供の健康・救急に関する相談に、看護師や保健師などが応じています。また、必要に応じて小児科医師が小児救急相談にお答えします。（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。） 受付時間：月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始除く） 午後6時から翌朝8時まで 土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで	03-5285-8898	リンクはこちら
	リンクはこちら	東京都教育相談センター（教育相談一般） 友人関係やいじめに関する相談、子育てに関する相談や、学校生活に関する相談など、様々な相談を受け付けています。	0120-53-8288	
		東京都教育相談センター（高校進級・進路・入学相談） 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を受け付けています。	03-3360-4175	リンクはこちら
	リンクはこちら	東京都教育相談センター（青少年リスタートプレイス） 高校を中途退学した方や高校での就学経験のない方等、また、中学校で不登校の状態にある方、小学校で不登校・登校しぶりの状態にある方やその保護者を支援しています。	03-3360-4192	
		SNS教育相談（相談ほっとLINE@東京内） 東京都教育委員会は、いじめを含む様々な悩みを抱える子供たちからの相談に応じる体制を拡充するため、無料通話・メールアプリ（LINE）などを活用したチャットによるSNS等教育相談窓口を設置し、都内在住、在学の中学生及び高校生相当年齢までの子供本人からの相談を受け付けています。	LINE相談	リンクはこちら
	リンクはこちら	東京都若者総合相談センター「若ナビα」 若ナビα（アルファ）は、若者やそのご家族等を対象とした無料相談窓口です。若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口として、東京都内にある専門の窓口や支援機関等へつないだり、情報提供を行っています。	03-3267-0808 （メール、LINE相談あり）	
女 性		女性のための健康ホットライン 避妊に関すること、婦人科疾患や更年期に起こる障害など、年齢を問わず、女性ならではの悩みはさまざまです。このような女性の心身の健康に関する悩みに、看護師などの専門職が電話やメールでお答えします。	03-5339-1155	リンクはこちら
ひ と り 親	リンクはこちら	ひとり親家庭支援センターはあと はあとは、東京都のひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）、寡婦及びその関係者に対し、生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談、面会交流支援、相談支援員の為の研修会、情報提供紙「はあと通信」の発行等を行っています。また、就労支援（就業相談、職業紹介、情報提供、自立に必要な助言、パソコン講習会、企業等への雇用促進の啓発等）やグループ相談会を行い、ひとり親家庭の自立をお手伝いしています。	03-6272-8720	
高 齢 者		地域包括支援センター 地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などを配置し、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことを目的に区市町村が設置しています。地域の高齢者の総合相談、地域の支援体制づくり、介護予防等の必要な援助などを行っています。	詳細はお住まいの区市町村へ	リンクはこちら
	リンクはこちら	高齢者見守り相談窓口 高齢者の在宅生活の安心・安全を提供するために、地域に高齢者を見守る拠点を設け、高齢者からの相談受付や生活実態の把握、関係機関と連携した見守り等を行います。	詳細はお住まいの区市町村へ	
外 国 人		東京都外国人相談（Foreign Residents' Advisory Center） （東京都外国人咨询中心）（도쿄도 외국인 상담실） 東京で暮らしている外国人の方がたのために、入国関係、婚姻・国籍、しごとなど、日常生活におけるいろいろな相談に応じます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、原則として電話で対応させていただいております。対面での相談を希望する場合は事前にご連絡ください。 We will give advice on matters and issues which you have problems with or would like to know more about. Consultation is basically carried out over the phone. You are also welcomed to visit our office. Consultation is completely free of charge and confidentiality is strictly observed.	英 語 English 03-5320-7744 中国語 汉语 03-5320-7766 韓国語 한국어 03-5320-7700	リンクはこちら Click here 連結先 / 链接到 링크는 여기