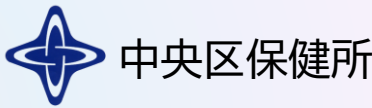


こころといのちの 相談窓口一覧



ひとりで悩んでいるあなたへ
身近な人が悩んでいるあなたへ
是非、開いてみてください。



中央区保健所

相 談 窓 口	問合せ先	受付時間
保健所・保健センターへの相談		
中央区保健所	3541-5963 ◆予約制	13時～14時半(第2金) 13時半～15時(第3水) ○ママのこころの相談 13時半～15時(第1金)
日本橋保健センター	3661-5071 ◆予約制	10時～11時半(第2水) 10時半～正午(第4木)
月島保健センター	5560-0765 ◆予約制	13時半～15時(第4火) ○アルコール・薬物の相談 14時半～16時(第2月)
晴海保健センター	6381-2972 ◆予約制	13時～14時半(第3金)

こころの健康相談		
障害者地域活動支援センター ポケット中央	3541-1021 ◆来所相談は予約制	9時～19時(月・水・木) 9時～18時(土・日・祝日)
東京都立 精神保健福祉センター	3844-2212	9時～17時(月～金) ※土日祝、年末年始は休み
東京都 夜間こころの電話相談	5155-5028	17時～21時半 (年中無休)

こころのなやみ、生きていくのがつらい		
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	正午～翌5時半 (年中無休)
#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	24時間365日
東京自殺防止センター (NPO 国際ビフレンダース)	5286-9090	20時～翌2時半(年中無休) 22時半～翌2時半(月) 17時～翌2時半(火)
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	3264-4343	24時間 (年中無休)
自死の問い・ お坊さんとの往復書簡 (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	手紙相談	〒108-0073 東京都港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛
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)	3261-4350	12時～18時 (木・日) ※祝日は休み

相 談 窓 口	問合せ先	受付時間
SNS相談		
相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいと感じたら…」窓口	15時～22時半 (年中無休)	
生きづらびっと (NPO法人自殺対策 支援センターライフリンク)	LINE・WEB・Facebook相談	
NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	無料の電話悩み相談、SNS相談 を実施	
NPO法人 あなたのいばしょ	24時間365日、年齢や性別を 問わず、誰でも無料・匿名可	
NPO法人 BONDプロジェクト	10代20代の女性対象	
チャイルドライン	18歳以下対象 でんわもあるよ	

生活安全・犯罪被害		
警視庁 総合相談センター	3501-0110 #9110	24時間(年中無休)

多重債務・消費生活・法律問題		
中央区法律相談	3546-9590	◆申込受付時間 8時半～17時(月～金)
中央区消費生活センター	3543-0084 3546-5727	9時～16時(月～金) ※土日祝、年末年始は休み
法テラス・サポートダイヤル (日本司法支援センター)	0570-078374 IP電話からは 03-6745-5600	9時～21時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、年末年始は休み

性的マイノリティ		
Tokyo LGBT相談 専門電話相談	050-3647-1448	18時～22時(火・金) ※祝日、年末年始は休み



相 談 窓 口	問合せ先	受付時間
労働問題		
東京都ろうどう110番	0570-00-6110 LINE相談もあり	9時～20時(月～金) 9時～17時(土) ※日祝、年末年始は休み

就職相談		
東京しごとセンター 総合相談	5211-1571	9時～20時(月～金) 9時～17時(土)
就職だれでも相談 (登録不要)	5211-1752	10時～18時(月～土) ※日祝、年末年始は休み

DV相談		
男女平等センター ブーケ21	5543-0653 ◆予約制	10時～16時 (第1・5水、第4火) ※正午～13時と祝日は休み 15時半～20時半 (第2火、第3水) ※祝日は休み
東京ウィメンズプラザ	5467-1721	9～21時 ※年末年始は休み
DV相談+ (内閣府)	0120-279-889	24時間365日

性的マイノリティ		
Tokyo LGBT相談 専門電話相談	050-3647-1448	18時～22時(火・金) ※祝日、年末年始は休み

どこに相談していいかわからない		
ふくしの総合相談窓口 (中央区福祉保健部生活福祉課)	3546-5303	8時半～17時(月～金) ※祝日、年末年始は休み

令和7年6月発行
中央区保健所健康推進課
TEL 03-3541-5930

自殺予防の十か条

自分のことで心当たりはありませんか？
身近な人に次のようなサインはありませんか？
このサインに気づいたら、各種専門窓口への相談や
専門機関への受診をお勧めします。

1. うつ病の症状に気を付ける
右のチェックリストを確認してみましょう

2. 原因不明の身体不調が長引く

3. 酒量が増す

4. 安全や健康が保てない

5. 仕事の負担が急に増える、
大きな失敗をする、職を失う

6. 職場や家庭でサポートが得られない

7. 本人にとって価値のあるものを失う

8. 重症の身体の病気にかかる

9. 自殺を口にする

10. 自殺未遂に及ぶ

それって… うつ病の症状かも？

- ☐ 悲しい気持ちが消えない
- ☐ 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 自分に自信が持てない、自分を大切に思えない
- ☐ 現実に失敗していないのに罪悪感がある
- ☐ 死にたいと思う
- ☐ 集中したり、物事を決めるのが難しい
- ☐ 動きが緩慢になったり、興奮してじっとしていられないことがある
- ☐ 眠れない、眠りすぎる
- ☐ 食べることに興味がわかない、食べ過ぎる

上記の状態のうち、2項目以上が2週間以上
続くときはうつ病の可能性あります。
はやめに専門機関への受診をおすすめします。

自殺とうつ病の関係

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、さまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態です。
脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分のせいでうまくいかないと感じてしまいます。
そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きます。
また、自殺者の大半がうつ病などの精神疾患にかかっていたことがわかっています。



あなたもなれるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、一緒に考える人のことです。
特別な資格や研修は必要ありません。あなたの行動が自殺を止めるちからになります。

気づく

身近な人の「いつもと違う」に気づき、声をかける

元気がない、普段と様子が違う、眠れていない、食欲がない、イライラしている…など
身近な人が「いつもと違う」場合、悩みを抱えているサインかもしれません。
気づき、声をかけ、心配していることを伝えることが大切です。

気づきのポイント

児童・学生	○友達や先生を避ける	○いじめや虐待の被害	○学校を休みがちになる
	○成績が急にさがる	○保護者等との交流・養育上の問題	○勉強に集中できない
妊婦・ 産後の女性	○子どもがかわいいと思えない	○子どもに対する関心の喪失	○子どもを叱りすぎている
	○子どもの世話ができない	○母親として不適切であると感じる	
職場の同僚	○長時間労働が続いている	○ミスの増加や能率の低下	○対人関係の問題
	○原因不明の体調不良	○勤務態度の問題（急な休みや遅刻、居眠り）	

声掛けの仕方
「なんか元気ないけど、大丈夫？」「眠れてますか？」「よかったら話して」
悩んだら「何か悩んでる？」「何か力になれることはある？」「心配してるよ」

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

落ち着いて話せる環境を作り、悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
本人の気持ちを尊重し、安易に励ましたりせず、また感情を否定せず対応しましょう。
辛さを理解する姿勢を示すことが大切です。話をきいたら、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

つなぐ

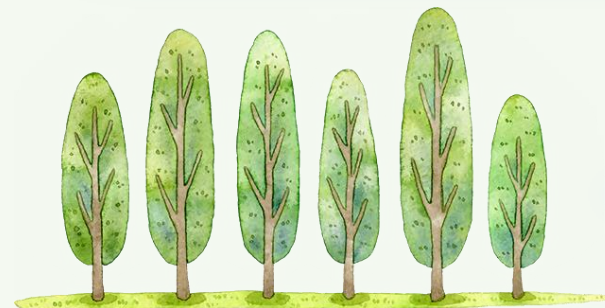
早めに専門家に相談するよう促す

健康問題、多重債務など、専門相談窓口相談することで、解決の糸口を見つけられることが
あります。早めに専門家に相談するようすすめてみましょう。
このリーフレットの裏面も情報提供にお役立てください。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

周囲の温かい支えや見守りが孤立した気持ちを和らげます。
声をかけても、相談に繋がらない場合もあるかもしれません。
そんな時には温かく見守ることも支援の一つです。



ゲートキーパーをもっと知りたい方へ

中央区保健所では区内在勤・在住の方を対象に、
年に1回ゲートキーパー養成講座を開催しています。
詳しくは区ホームページや区のおしらせをご覧ください。