

健康・医療

仕事

こころ

暮らし

お金

お悩みの内容から相談窓口を探せます!

こころ・いのち相談窓口一覧

ひきこもり

人権・DV

介護

子育て・教育

依存症



※相談窓口の情報は令和6年9月現在の情報です。
最新の情報はこちらからご覧になれます。

練馬区

目次

こころの悩み～生きるのがつらい……………	1ページ
健康・こころの悩み……………	2ページ
どこに相談したらいいのかわからない……………	2ページ
家族の死を受け入れられない……………	3ページ
暮らしに困ったとき……………	4ページ
区民相談……………	4ページ
医療機関の案内……………	4ページ
仕事・職場についての相談……………	5ページ
借金(多重債務)・身に覚えのない請求……………	6ページ
税金・年金・国民健康保険料・医療費に関する相談…	6ページ
高齢者に関すること(地域包括支援センター)…	7・8ページ
障害者に関すること……………	8ページ
子育て・教育に関すること……………	9・10ページ
ひとり親家庭に関すること……………	10ページ
青少年に関すること……………	10ページ
ひきこもりに関すること……………	11ページ
配偶者やパートナーとの関係に関すること……………	11ページ
人権に関すること……………	11ページ
生活の安全・犯罪被害に関すること……………	12ページ
依存症に関すること……………	12ページ
薬物乱用防止に関すること……………	12ページ

子どもの相談窓口デジタルリーフレット 「ひとりじゃないよ～話して、あなたのこころ～」

不安や心配な気持ちを抱えたときに相談できる窓口をマンガで紹介しています。



リーフレット



YouTube 版



●こころの悩み～生きるのがつらい

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
#いのちSOS	死にたいくらいの気持ちを聴くための相談	0120-061-338	年中無休
		チャット相談 	毎日8時～22時30分 (受付は22時まで)
生きづらびっと	つらい気持ちを安心して話していたくことのできるSNS相談	LINE、Facebook、Web 	毎日8時～22時30分 (受付は22時まで)
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～	仕事・人間関係・孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のための相談	電話相談 0570-087478	年中無休 12時～翌日5時30分
相談ほっとLINE@東京 		LINE相談 相談ほっとLINE@東京	年中無休 15時～22時30分
東京いのちの電話	自殺など、さまざまな精神的危機に追い込まれている方のための相談	電話相談 03-3264-4343	年中無休 24時間
		インターネット相談 東京いのちの電話 検索	
東京自殺防止センター	自殺を考えるほどつらい気持ちを抱える方のための相談	03-5286-9090	年中無休 ・水～日曜日 20時～翌日2時30分 ・月曜日 22時30分～翌日2時30分 ・火曜日 17時～翌日2時30分
東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～	困りごとや悩みの相談先の検索	ここナビ 検索	

●健康・こころの悩み①

専門医、保健師による相談

* 来所面談は電話予約が必要です。

受付時間：平日8時30分～17時

相談窓口名称と電話番号	担当地域
豊玉保健相談所 03-3992-1188	旭丘・向山・小竹町・栄町・桜台・豊玉上・豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村・中村北・中村南・貫井・練馬・羽沢
北保健相談所 03-3931-1347	春日町1、2、4丁目・北町・田柄1、2丁目・錦・早宮・氷川台・平和台
光が丘保健相談所 03-5997-7722	旭町・春日町3、5、6丁目・田柄3、4、5丁目・高松・土支田・光が丘
石神井保健相談所 03-3996-0634	大泉町2丁目・下石神井・石神井台1～3、5、6丁目・石神井町・高野台・東大泉・富士見台・南大泉・南田中・三原台・谷原
大泉保健相談所 03-3921-0217	大泉学園町・大泉町1、3～6丁目・西大泉・西大泉町
関保健相談所 03-3929-5381	上石神井・上石神井南町・石神井台4、7、8丁目・関町北・関町東・関町南・立野町

●健康・こころの悩み②

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神保健福祉センター	こころの健康・ アルコール・薬物・ ギャンブル等の依存症・ 思春期・青年期の相談	03-3302-7711	平日 9時～17時
	夜間の相談 【夜間こころの電話相談】	03-5155-5028	毎日 17時～22時 (受付は21時30分まで)

●どこに相談したらいいのかわからない

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬ボランティア・ 地域福祉推進センター	どこに相談したら よいかかわからない 不安や悩みごと	03-3994-0208	平日 8時30分～17時15分
よりそいホットライン	暮らしの困りごと、 悩みの相談	0120-279-338	年中無休 24時間

●家族の死を受け入れられない

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
とうきょう自死遺族総合支援窓口 	身近な人を自死で亡くした方のための相談	03-5357-1536	平日 15時～19時 日曜日 13時～17時
		メール相談 	24時間受付 (返信は概ね1週間以内)
全国自死遺族総合支援センター	自死遺族のこころの相談	03-3261-4350	木曜日 10時～19時 日曜日 10時～17時
グリーンケア・サポートプラザ	自死遺族限定の相談	03-3796-5453	火、木、土曜日 12時～17時
自死遺族等の集い	大切な人を亡くされた方が集い、素直に気持ちや思いを分かち合える場		左記の二次元バーコードをご参照ください。

●暮らしに困ったとき

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬総合福祉事務所 〒176の地域を管轄	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護、資金貸付など生活全般の相談 ひとり親、女性、家庭などの相談 ひとり親家庭のホームヘルプサービスの相談 	相談係 電話:03-5984-4742 メール:NERIMAFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	平日 8時30分～ 17時15分
光が丘総合福祉事務所 〒179の地域を管轄		相談係 電話:03-5997-7714 メール:HIKARIFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	
石神井総合福祉事務所 〒177の地域を管轄		相談係 電話:03-5393-2802 03-5393-2804 メール:SHAKUJFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	
大泉総合福祉事務所 〒178の地域を管轄		相談係 電話:03-5905-5263 03-5905-5264 メール:OIZUMIFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	
生活サポートセンター (区役所西庁舎3階)	生活や仕事、家計のやりくりなどさまざまな理由で経済的に困っている方のための相談	03-3993-9963	平日 8時30分～ 17時15分
練馬区社会福祉協議会	各種資金の貸付相談	03-3991-5560	
TOKYO チャレンジネット	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をする方や離職者への生活支援・居住支援・就労支援および資金貸付相談など	フリーダイヤル 0120-874-225 女性専用 0120-874-505	月、水、金、土曜日 10時～17時 火、木曜日 10時～20時

●区民相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区区民相談所 (区役所東庁舎5階)	日常生活のさまざまな悩みや問題への相談	03-5984-4523	平日 9時～17時
石神井庁舎区民相談室 (石神井庁舎2階)		03-3995-1100	

●医療機関の案内

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
医療機関案内サービス 「ひまわり」	医療機関の所在地・電話番号・診療科目・診療曜日・時間等の案内	電話 03-5272-0303 聴覚障害者専用FAX 03-5285-8080	年中無休 24時間
医療連携・在宅医療 サポートセンター	かかりつけ医に関する相談	03-3997-0121	平日 9時～17時 土曜日 9時～12時

●仕事・職場についての相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬ビジネスサポートセンター	経営相談など	03-6757-2020	平日 9時～17時
ワークサポートねりま (石神井公園 区民交流センター2階)	職業相談・職業紹介	03-3904-8609	平日 9時～17時
ハローワーク池袋 サンシャイン庁舎	職業紹介・職業訓練・ 失業給付関係	03-5911-8609 (職業相談部門)	平日 8時30分～17時15分
	雇用保険受給に関する 手続	03-5958-8609 (雇用保険給付課)	
ハローワーク池袋 本庁舎	求人、助成金、雇用保 険適用関係他	03-3987-8609	平日 8時30分～17時15分 ※求人申込窓口、雇用保 険適用課の受付は16 時まで
東京しごとセンター	就業相談・職業紹介の 相談窓口案内	03-5211-1571	平日 9時～20時 土曜日 9時～17時
サンライフ練馬	労働条件、退職トラブル 等各種労働相談	03-3970-0250 (予約制)	第1～3、5水曜日 第4土曜日 10時～12時 13時～16時 (受付は15時30分まで)
勤労福祉会館	労働条件、退職トラブル 等各種労働相談	03-3923-5511 (予約制)	随時
東京都ろうどう110番	労働条件や労使関係な ど労働問題全般に関する 相談	電話相談 0570-00-6110	平日 9時～20時 土曜日 9時～17時
		来所相談(予約制) 03-5954-6110 (池袋事務所)	月、火、水、金曜日 9時～17時 木曜日 9時～20時
過労死110番 全国ネットワーク	過労死についての相談	03-3813-6999	平日 10時～12時 13時～17時

●借金（多重債務）・身に覚えのない請求

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区消費生活センター	消費生活に関する相談	03-5910-4860	平日 9時～16時30分
東京都 多重債務者生活再生事業	生活相談および生活の 再生支援	03-5227-7266	平日 9時30分～18時

●税金・年金・国民健康保険料・医療費に関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
納税相談 【収納課納付相談係】 (区役所本庁舎4階)	住民税・軽自動車 税・国民健康保険 料の納税相談	03-5984-4547	平日 8時30分～17時15分
住民税の減免 【税務課区税第一～ 第四係、区税調整係】 (区役所本庁舎4階)	特別区民税・ 都民税（住民税） の減免相談	区税第一～第四係 03-5984-4537 区税調整係 03-5984-1652	
国民健康保険料の減免 【国保年金課こくほ資格係】 (区役所本庁舎3階)	災害や傷病による 離職のため、収入 が著しく減少し、 一時的に支払いが 困難な場合の相談	03-5984-4554	
国民健康保険の医療費の 減免 【国保年金課こくほ給付係】 (区役所本庁舎3階)	災害や失業等（入 院療養のみ）によ り、一時的に支払 いが困難な場合の 相談	03-5984-4553	
練馬年金事務所	国民年金・ 厚生年金に関する 相談	03-3904-5491	

●高齢者に関すること（地域包括支援センター）（次ページに続く）

地域包括支援センターとは、介護・福祉・健康・医療などのさまざまな分野から総合的に高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。健康づくり・介護予防の支援、在宅療養や認知症の相談、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付等を行っています。ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
◆練馬地区（〒176）担当の地域包括支援センター			月～土曜日 8時30分～ 17時15分
第2育秀苑	旭丘、小竹町、羽沢、栄町	03-5912-0523	
桜台	桜台	03-5946-2311	
豊玉	豊玉中、豊玉南	03-3993-1450	
練馬	練馬	03-5984-1706	
練馬区役所	豊玉上、豊玉北	03-5946-2544	
中村橋	貫井、向山	03-3577-8815	
中村かしわ	中村、中村南、中村北	03-5848-6177	
◆光が丘地区（〒179）担当の地域包括支援センター			
北町	錦、北町1～5・8、平和台	03-3937-5577	
北町はるのひ	氷川台、早宮、北町6・7	03-5399-5347	
田柄	田柄1～4、光が丘1	03-3825-2590	
練馬高松園	春日町、高松1～3	03-3926-7871	
光が丘	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番	03-5968-4035	
光が丘南	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7	03-6904-0312	
第3育秀苑	土支田、高松6	03-6904-0192	
◆石神井地区（〒177）担当の地域包括支援センター			
練馬ゆめの木	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2	03-3923-0269	
高野台	富士見台、高野台1・2、南田中1～3	03-5372-6300	
石神井	石神井町1・3～8、石神井台1・3	03-5923-1250	
フローラ石神井公園	下石神井、南田中4・5	03-3996-0330	

●高齢者に関すること（地域包括支援センター）（前ページの続き）

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
第二光陽苑	石神井台2・5～8、 関町東2、関町北4・5	03-5991-9919	月～土曜日 8時30分～ 17時15分
関町	関町北1～3、 関町南2～4、立野町	03-3928-5222	
上石神井	上石神井、関町東1、 関町南1、上石神井南町、 石神井台4	03-3928-8621	
◆大泉地区（〒178）担当の地域包括支援センター			
やすらぎミラージュ	大泉町1～4	03-5905-1190	
大泉北	大泉学園町4～9	03-3924-2006	
大泉学園通り	大泉学園町1～3、 大泉町5・6、 東大泉3～52～55番、 3～58～66番	03-5933-0156	
南大泉	西大泉、西大泉町、 南大泉5・6	03-3923-5556	
大泉	東大泉1・2、 東大泉3～1～51番、 3～56～57番、 東大泉4～6	03-5387-2751	
やすらぎシティ	東大泉7、南大泉1～4	03-5935-8321	

●障害者に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
豊玉障害者地域生活 支援センターきらら	対人関係・心の悩み・ 病気に関する相談・ センターの利用に関する 相談・社会資源等の 情報提供	03-3557-9222	月、火、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
石神井障害者地域生活 支援センターういんぐ		03-3997-2181	月、水、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
光が丘障害者地域生活 支援センターすてっぷ		03-5997-7858	月、水、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
大泉障害者地域生活 支援センターさくら		03-3925-7371	月、火、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
障害者就労支援センター 「レインボーワーク」		障害者の就労支援	03-3948-6501

●子育て・教育に関すること（次ページに続く）

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
【練馬区】 児童生徒を教職員による 性暴力等から守るための 練馬区第三者相談窓口	心理士への性暴力被害 の相談。 ※児童・生徒だけでなく、 すでに卒業されている方 や保護者の方、教職員の 相談も可能です。	電話:080-4574-9845	水、金曜日 15時～18時 (原則、水曜日は女性 心理士、金曜日は 男性心理士が対応)
		メール： nerikyosoudan@city. nerima.tokyo.jp	
		相談フォーム： <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">児童生徒を教職員による 性暴力等から守るための 練馬区第三者相談窓口</div> 検索	
【東京都】 児童・生徒を教職員等による 性暴力等から守るための 第三者相談窓口	弁護士への性暴力被害 の相談	070-3163-9003 (女性弁護士) 080-9418-8245 (男性弁護士)	月、火、木曜日 15時～18時 土曜日 9時～正午 (各曜日で男性・女性 どちらかの弁護士が 対応)
すくすくアドバイザー 【子育て支援課庶務係】 (区役所本庁舎10階)	子ども・子育て家庭に 関する相談	03-5984-1517	平日 9時～17時
各児童館	子ども・子育てに関する 相談	各児童館	各児童館の開館日・ 時間内
各区立保育園	子ども・子育てに関する 相談	各区立保育園	平日 10時～15時
子ども家庭支援センター	子ども・子育て家庭に 関する相談	〒176地域の相談 03-3993-9170 〒179地域の相談 03-3993-9172 〒177・178地域の相談 03-3995-1108	平日 8時30分～19時 土曜日 8時30分～17時
地域子ども家庭支援 センター練馬		03-6758-0141	平日 9時～19時 土曜日 9時～17時
地域子ども家庭支援 センター光が丘		03-5997-7759	月～土曜日 9時～17時
地域子ども家庭支援 センター貫井		03-3577-9820	
地域子ども家庭支援 センター大泉		03-3925-6713	
地域子ども家庭支援 センター関		03-5927-5911	

●子育て・教育に関すること（前ページの続き）

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
学校教育支援センター 教育相談室（光が丘）	友人関係・不登校、 いじめ・親子関係など 学校生活や家庭生活に 関する相談	03-5998-0091	月～木、土曜日 9時～17時 金曜日 9時～18時
学校教育支援センター 練馬		03-3991-3666	
学校教育支援センター 関		03-3928-7200	
学校教育支援センター 大泉		03-6385-4681	
児童相談センター よいこに電話相談	子育て全般に関する 相談	電話相談 03-3366-4152 聴覚障害者専用FAX 03-3366-6036	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日 9時～17時

●ひとり親家庭に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
ひとり親家庭総合 相談窓口 【生活福祉課ひとり親 家庭支援係】 (区役所本庁舎10階)	ひとり親家庭の生活 全般についての総合 的な相談	電話相談 03-5984-1319	平日 8時30分～20時 ※17時15分～20時は 当日17時までに予約 第2、4土曜日 10時～16時 ※1週間前の金曜日17時 までに予約
		相談予約 練馬区ひとり親家庭支援ナビ <input type="button" value="検索"/>	

●青少年に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
ねりま若者サポート ステーション	自立や働くことにつ いての悩みの相談 (15～49歳の方および その家族が対象)	03-5848-8341	月、火、水、金、土曜日 10時～17時
東京都若者総合相談 センター「若ナビa」	18歳以上の若者とそ の家族からのさまざ まな悩みや不安への 相談	電話相談 03-3267-0808	月～土曜日 11時～23時 (受付は22時30分まで)
		メール相談 若ナビa <input type="button" value="検索"/>	
話してみなよ 一東京子供ネットー	子どものための相談 窓口 いじめ・体罰・虐待 などの相談	0120-874-374	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日 9時～17時

●ひきこもりに関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりで悩んでいる本人や家族、友人などからの相談	電話相談 0120-529-528	月～土曜日 10時～17時
		メール相談 東京都ひきこもりサポートネット 検索	
保健相談所	からだやこころの健康に関する相談		※2ページ参照
総合福祉事務所	生活費や家庭の相談		※4ページ参照

●配偶者やパートナーとの関係に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区立男女共同参画センターえーる	家族の問題・人間関係・配偶者や恋人などからの暴力(DV)・性的マイノリティ(LGBT)等に関する相談	03-3996-9050	毎日 9時～19時 ※祝日は17時まで 性的マイノリティに関する相談 第3土曜日 9時～17時 男性のための相談 第2火曜日 15時～19時
ねりまDV専用ダイヤル	配偶者等からの暴力に関する相談	03-5393-3434	平日 9時～21時 土、日曜日 9時～19時 祝日 9時～17時
東京ウィメンズプラザ	配偶者・交際相手からの暴力・夫婦や親子の問題・生き方・人間関係などの悩みの相談	一般相談 03-5467-2455 DV専用ダイヤル 03-5467-1721	毎日 9時～21時
		男性のための悩み相談 03-3400-5313	月、水、木曜日 17時～20時 土曜日 14時～17時
東京都女性相談支援センター	女性からのさまざまな相談・自立に向けての支援・DV被害の相談	03-5261-3110	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日、 年末年始 9時～17時



●人権に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都人権プラザ	人権に関する一般相談および法律相談	03-6722-0124 03-6722-0125	平日 9時30分～17時30分
		メール相談 東京都人権プラザ 検索	
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	差別や虐待・ハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談	0570-003-110 ※最寄りの法務局・ 地方法務局につながります。	平日 8時30分～17時15分


●生活の安全・犯罪被害に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
警視庁 総合相談センター	各種相談内容に応じた 相談窓口案内	03-3501-0110 または #9110	年中無休 24時間
被害者支援都民センター	犯罪被害者およびその 家族、犯罪により身近な 人を亡くされたご遺族 のための相談	03-3222-9050	月、木、金曜日 9時30分～17時30分 火、水曜日 9時30分～19時

●依存症に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神 保健福祉センター	アルコール・薬物・ギャン ブル等の依存症に係る相談	※2ページ参照	
保健相談所		※2ページ参照	
依存症対策全国センター	全国の依存症専門相談窓口 と医療機関の検索		
	当事者や家族、友人を対象 とした自助グループの紹介		

●薬物乱用防止に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神 保健福祉センター	薬物の問題で困っている本 人や家族のための相談	※2ページ参照	
薬物乱用に関する相談 チャットボット	薬物問題に関する質問に対 してロボットが自動で回答		

区ホームページで公開中!!

コラムを読んでこころの健康づくりに取り組みましょう

さまざまな年代や状況で、多くの方が体験するであろうストレスをテーマに、こころの健康にかかわる専門家のメッセージをいただいています。

コラムをお読みになって、困りごとや不安なことを相談したいと思った方は、ぜひご相談ください。



「ストレスチェック」をしてみましょう

「疲れているのに休めない」「最近、心配事が続いている」といったことはありませんか。こころのSOSを早期発見するために「ストレスチェック」をご活用ください。合計得点が高い方やこころのSOSのサインがある方は、ぜひご相談ください。



令和6年（2024年）9月発行

発行 練馬区健康部保健予防課

電話 03(5984)4764

FAX 03(3993)6553



© 2011 練馬区ねり丸