

こころ

生きるのが  
つらい

健康

病気の事で  
悩んでいる

暮らし

生活に  
困っている

仕事

仕事がない  
パワハラに  
あっている

その気持ち、話してみませんか・・・



# こころ・いのち 相談窓口一覧

話せる場所があります。

お金

借金が返せない

介護

老老介護で  
今後は心配

ひきこもりひとり親



練馬区



## その気持ち、話してみませんか

あなたは今 何かうまくいかないことがあって  
つらい気持ちを抱えていませんか

職場での 家族との 友人とのトラブル  
何をやってもうまくいかないなど 思い悩んでいませんか

その思い 話してみませんか

何から話していいのかわからないかもしれません


一人で抱え込まず 私たちに話してみませんか  
きっかけは 話すこと 秘密は守ります

練馬区では さまざまな相談に応じています  
お気軽にご相談ください

## 目次

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

## ●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
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
東京都自殺相談ダイヤル 「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 <a href="#">東京いのちの電話</a> <a href="#">検索</a>	
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		<a href="#">ここナビ</a> <a href="#">検索</a>

## ●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
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
いのちと暮らしの相談ナビ	相談機関などの 検索		<a href="#">いのちと暮らしの相談ナビ</a> <a href="#">検索</a>

## ●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
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～20時 日曜日 10時～18時
グリーフケア・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～16時

## ●健康・こころの悩み①

専門医、保健師による相談や社会復帰（就労等）支援など

\* 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	谷原・高野台・富士見台・南田中・三原台・石神井台1～3、5、6丁目・下石神井・石神井町・東大泉・南大泉・大泉町2丁目
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	石神井台4、7、8丁目・関町北・関町南・関町東・上石神井・上石神井南町・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)

## ●医療機関の案内

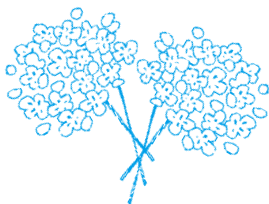
相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
医療機関案内サービス 「ひまわり」	医療機関の所在地・ 電話番号・診療科目・ 診療曜日・時間等の案内	電話 03-5272-0303 聴覚障害者専用FAX 03-5285-8080	年中無休 24時間
医療連携・在宅医療 サポートセンター	かかりつけ医に関する 相談	03-3997-0121	平日 9時～17時 土曜日 9時～12時

## ●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"> <li>生活保護、資金貸付など生活全般の相談</li> <li>母子、父子、女性、家庭などの相談</li> <li>ひとり親家庭のホームヘルプサービスの相談</li> </ul>	相談係 03-5984-4742	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 03-5997-7714	
石神井総合福祉事務所 〒177の地域を管轄		相談係 03-5393-2802 03-5393-2804	
大泉総合福祉事務所 〒178の地域を管轄		相談係 03-5905-5263 03-5905-5264	
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	



## ●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		池袋庁舎 03-3987-8609 サンシャイン庁舎 03-5911-8609	平日 8時30分～17時15分
東京しごとセンター 総合相談窓口	就業相談・職業紹介	03-5211-1571	平日 9時～20時 土曜日 9時～17時
サンライフ練馬	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)
練馬区立 勤労福祉会館		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	業務上の過労やストレスが原因で死亡、重度の障害を負った場合の労災補償の相談	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	
保険料や医療費の減免 【国保年金課】 (区役所本庁舎3階)	災害や傷病による 離職などの特別な 事情により一時的 に支払いが困難な 場合の相談	保険料 (こくほ資格係) 03-5984-4554 医療費 (こくほ給付係) 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	平日 8時30分～17時15分 週初の開所日（時間延長） 8時30分～19時 第2土曜日（週末相談） 9時30分～16時



## ●高齢者に関すること（地域包括支援センター）

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。

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
<b>◆練馬地域（〒176）担当の地域包括支援センター</b>			
第2育秀苑	旭丘、小竹町、羽沢、栄町	03-5912-0523	月～土曜日 8時30分～ 17時15分
桜台	桜台	03-5946-2311	
豊玉	中村、中村南、豊玉中、豊玉南	03-3993-1450	
練馬	向山、練馬	03-5984-1706	
練馬区役所	豊玉上、豊玉北	03-5946-2544	
中村橋	貫井、中村北	03-3577-8815	
<b>◆光が丘地域（〒179）担当の地域包括支援センター</b>			
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丁目13～24番	03-5968-4035	
光が丘南	高松4・5丁目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	
<b>◆石神井地域（〒177）担当の地域包括支援センター</b>			
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（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	
<b>◆大泉地域（〒178）担当の地域包括支援センター</b>			
やすらぎミラージュ	大泉町	03-5905-1190	
大泉北	大泉学園町4～9	03-3924-2006	
大泉学園	大泉学園町1～3、 東大泉1～4	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5～7、 南大泉1～4	03-5387-2751	

## ●障害に関すること（障害者地域生活支援センター）

障害者地域生活支援センターは、障害者が自立した日常生活・社会生活を営むために必要な支援を行い、障害者の福祉の増進を図ることを目的とした施設です。

電話・面談等による総合的な相談、福祉サービスの利用支援、情報提供などを行っています。

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

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
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	
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	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17時 までに予約

## ●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 継続的な相談	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 <input type="text" value="若ナビa"/> <input type="button" value="検索"/>	
話してみなよ —東京子供ネット—	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	平日 10時～17時
		メール相談 <input type="text" value="東京都ひきこもりサポートネット"/> <input type="button" value="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	※3ページ参照	

## ●配偶者やパートナーとの関係に関すること

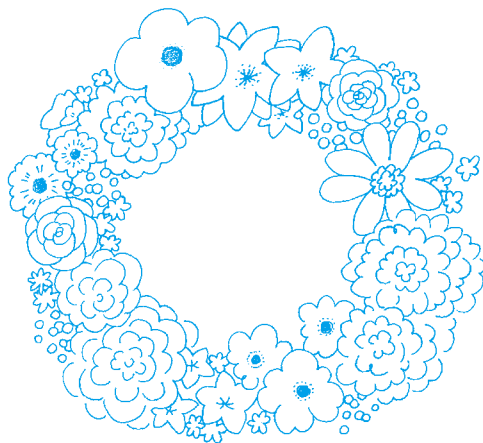
相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区立男女共同参画センターえーる	家族の問題・人間関係・配偶者や恋人などからの暴力(DV)・性的マイノリティ(LGBT)等に関する相談	03-3996-9050	毎日 9時～19時 ※祝日は17時まで 性的マイノリティ相談 第3土曜日 9時～17時 男性相談 第2火曜日 15時～19時
ねりまDV専用ダイヤル	配偶者等からの暴力に関する相談	03-5393-3434	平日 9時～21時 土、日曜日 9時～19時 祝日 9時～17時
東京ウィメンズプラザ相談室	配偶者・交際相手からの暴力・夫婦や親子の問題・生き方・人間関係などの悩みの相談	一般相談 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 	
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	騒音・近隣トラブル・事件等の身近な困りごとの相談	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	03-5287-3336	月、木、金曜日 9時30分～17時30分 火、水曜日 9時30分～19時

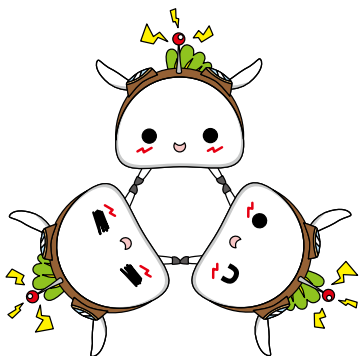


令和5年（2023年）2月発行

発行 練馬区健康部保健予防課

電話 03 (5984) 4764

FAX 03 (5984) 1211



© 2011 練馬区ねり丸

