

ゲートキーパー手帳



気づいてくださいこころのサイン

～かけがえのない命を守るためにあなたができること～

練馬区

目 次

自殺の現状・自殺統計	1～4
自殺対策の基本認識	5
自殺の背景	6
自殺に至るプロセス	7
うつ病の理解	8・9
ゲートキーパーの役割	10
(1) 気づき	11
(2) 声かけ	11
(3) 傾聴	12
(4) つなぎ	12
(5) 見守り	12
相談先の選び方	13
支援者のメンタルヘルス	14
悩みに応じた相談先	15～25 (詳細裏面)

悩みに応じた相談先

こころの悩み～生きるのがつらい……………	15
どこに相談したらいいのかわからない……………	15
家族の死を受け入れられない……………	15
健康・こころの悩み……………	16
医療機関の案内……………	16
暮らしに困ったとき……………	17
区民相談……………	17
仕事・職場についての相談……………	18
借金(多重債務)・身に覚えのない請求……………	19
税金・年金・国民健康保険料・医療費に関する相談…	19
高齢者に関すること(地域包括支援センター)…	20・21
障害に関すること(障害者地域生活支援センター)…	21
子育て・教育に関すること……………	22
ひとり親家庭に関すること……………	23
青少年に関すること……………	23
ひきこもりに関すること……………	23
配偶者やパートナーとの関係に関すること…	24
人権に関すること……………	24
生活の安全・犯罪被害に関すること……………	25

生きることを支援する

いのちを守るゲートキーパー

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

平成10年に3万人を超えた自殺者数は、平成22年から減少傾向にあります。依然、高い水準で推移しています。練馬区においても、毎年100人程が自殺によって亡くなっている状況です。また、一人の自殺者の背景には、10人の未遂者がいると言われています。

私たちの周りには、「死」を意識するほどの深い悩みや苦しみを抱えている人たちが多く暮らしています。身近な友人や家族・同僚、また日常の業務や生活の場面において人と接する中で、悩みを打ち明けられたり、「つらそうだな」と感じたりした経験がありませんか。

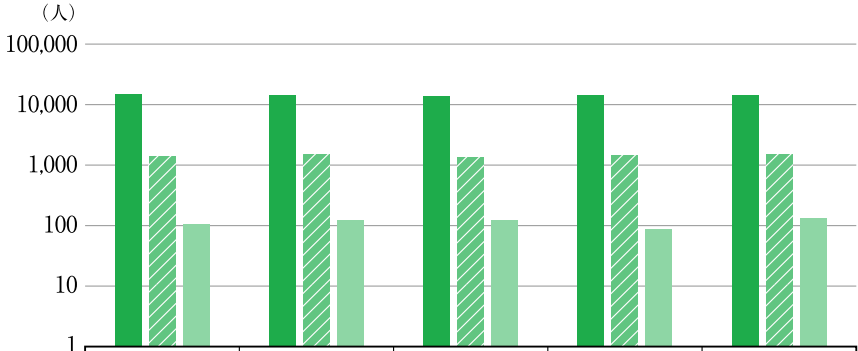
「生きることを支援する」という役割を持つ皆さんを、ゲートキーパー（いのちを守る門番）と位置付け、悩みを抱える人たちを必要な支援につなげることができるようにと考えました。この手帳は、皆さんの活動の参考になるように、各種の情報を集めたものです。

ゲートキーパーの役割は、決して一人で自殺をくいとめるというものではありません。様々な専門機関と連携し、「生きることを支援する」ための取り組みを一緒に進めていきたいと願っています。

誰もが安心して暮らせる社会が実現できるよう、ご協力をお願いいたします。

自殺の現状・自殺統計

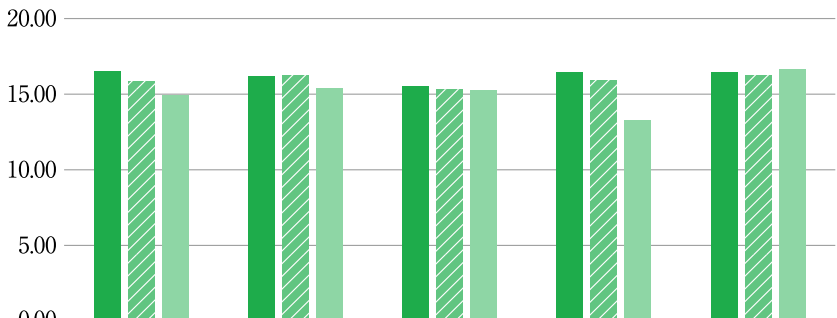
自殺者数の推移



	29年	30年	31年	R2年	R3年
■ 全国	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820
▨ 東京都	2,147	2,211	2,126	2,202	2,250
■ 練馬区	108	112	112	98	123

出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

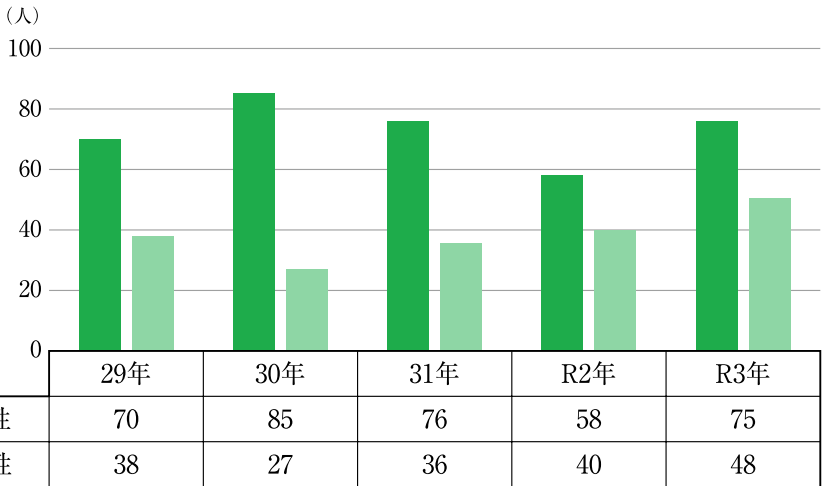
自殺死亡率の推移



	29年	30年	31年	R2年	R3年
■ 全国	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44
▨ 東京都	15.87	16.21	15.47	15.92	16.25
■ 練馬区	14.92	15.37	15.29	13.25	16.62

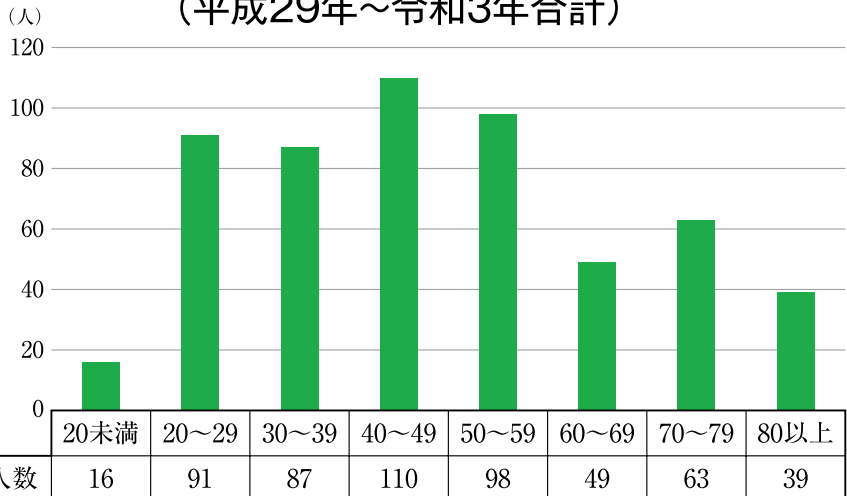
※自殺死亡率:人口10万人あたりの自殺者数
出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

練馬区の男女別自殺者数



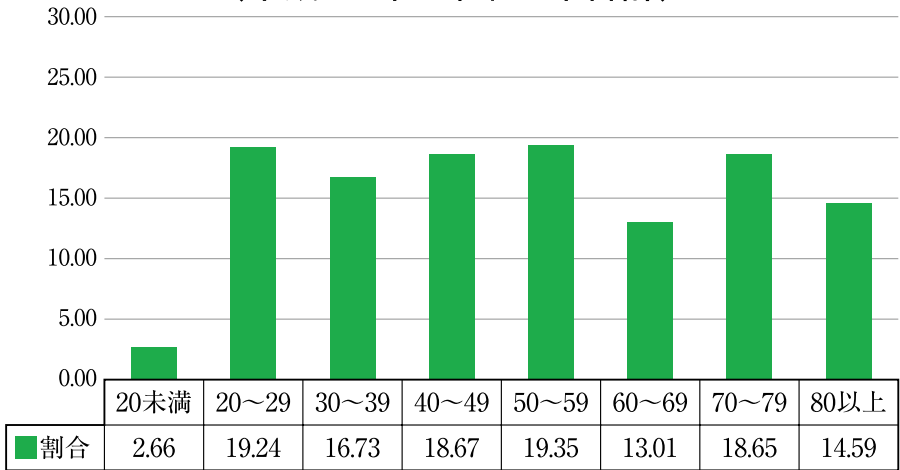
出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

練馬区の年代別自殺者数 (平成29年～令和3年合計)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

練馬区の年代別自殺死亡率 (平成29年～令和3年合計)



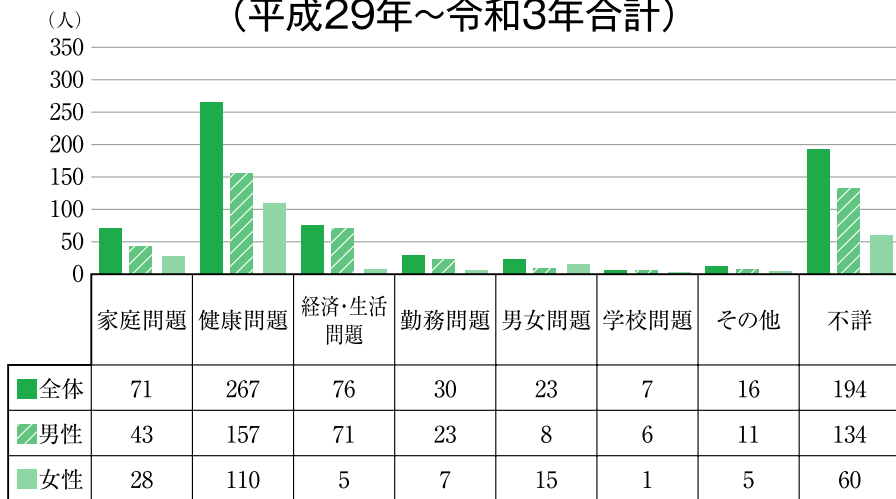
※年代別自殺死亡率:年代別の人口10万人あたりの自殺者数
出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

練馬区の年代別死因 (令和2年)

年 代	第一位	第二位	第三位
20未満	自殺	心疾患	-
20-29	自殺	不慮の事故	悪性新生物 肝疾患
30-39	自殺	悪性新生物	心疾患
40-49	悪性新生物	自殺	肝疾患
50-59	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60-69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70-79	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
80～89	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

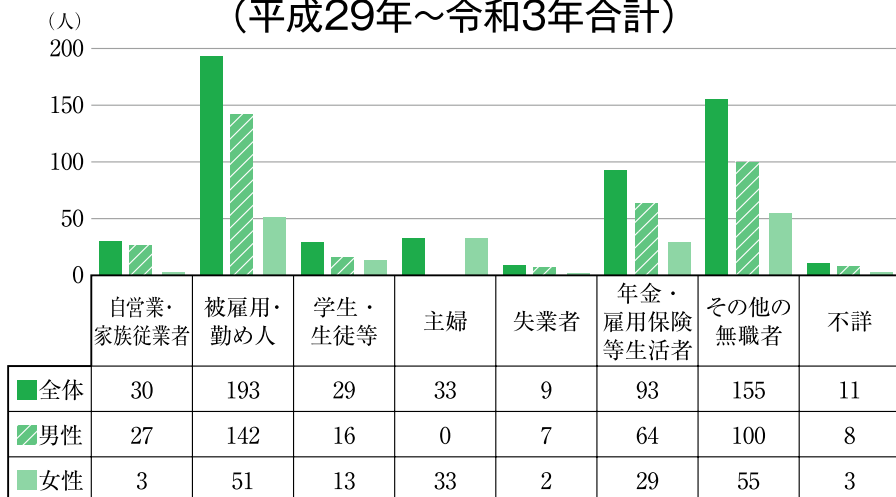
資料:厚生労働省「人口動態統計」

練馬区の原因・動機別自殺者数の状況 (平成29年～令和3年合計)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

練馬区の職業別自殺者数の状況 (平成29年～令和3年合計)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

自殺対策の基本認識

自殺の背景には、失業・多重債務等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観など様々な要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、このような様々な要因により、**その多くが心理的に追い込まれた末の死**ということが出来ます。

自殺を図った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い込まれた結果、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになってきています。心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入により、また、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、**自殺の多くは防ぐことができる社会的な問題**とされています。

しかし、我が国では、精神疾患や精神科医療に対する偏見が強く、特に中高年男性は、心の問題を抱えやすい上、相談することへの抵抗感から問題を深刻化しがちとされています。死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など**自殺の危険を示すサインを発していることが多いのです**。一人ひとりが身近な人の自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことが課題です。

自殺の背景

NPO法人ライフリンクがまとめた「自殺実態白書」によると、自殺の背景には多種多様な危機要因があり、その大部分は下に示す10の危機要因に集中していることが分かっています。

10大危機要因

- 1 事業不振 …………… 事業不振、倒産
- 2 職場環境の変化 …………… 昇進、配置転換、転職、降格
- 3 過労
- 4 身体疾患
- 5 職場の人間関係 …………… 職場のいじめ、職場の人間関係
- 6 失業 …………… 失業、就職の失敗
- 7 負債 …………… 住宅ローン、連帯保証債務、多重債務
- 8 家庭の不和 …………… 親子間、夫婦間、離婚の悩み
- 9 生活苦 …………… 生活苦、将来生活への不安
- 10 うつ病

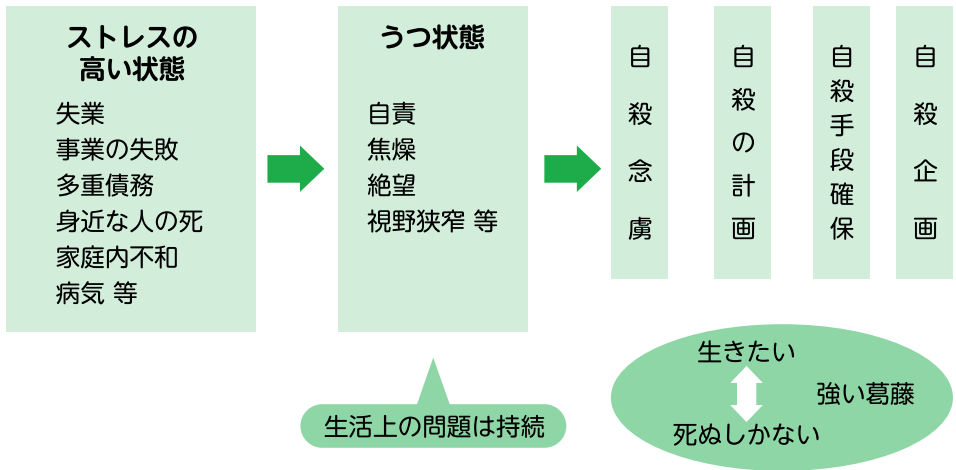
また、ほとんどの場合、自殺の危機要因は、それ単独で自殺の要因となっているわけではなく、自殺で亡くなる時には、一人あたり平均4つの危機要因を抱えていたと言われています。

このことから、自殺に至る理由が決して単純ではないことが考えられます。

自殺に至るプロセス

失業、多重債務、家庭内不和等、様々な生活上の問題によりストレスの高い状態が続くと、やがてはうつ状態に至る場合があります。うつ状態となり、自責感、焦燥感、絶望感等が募る中で、生活上の問題が解決されずに持続していると、やがては自殺について考えるようになっていきます。

このプロセスの中では、2つの相反する気持ち、すなわち「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちの間で揺れ動き、強い葛藤が生じています。



うつ病の理解

自殺者の多くは、その直前にうつ病、統合失調症、アルコール依存症等何らかの「こころの病気」が考えられる状態であったことが明らかになっています。その中でも特に、うつ病は多くの人に見られます。

こころの病気は誰もがかかりうる病気です。

最近こんなことはありませんか？

- 眠れない
- 夜中に目が覚めたり、目覚めがすっきりしない
- 些細なことにイライラしたり、腹が立つ
- 何をするのもおっくう
- お腹の張り感・胃もたれ
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- めまい
- 気が散って一つのことに集中できない
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

「もしかして？」あなたの気づきが救いの手に

(周囲の人が気づきやすい変化)

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い

うつ病の人への接し方のポイント

- ① 十分に休養するように勧める。休める環境づくりをする
- ② 本人の話をよく聴く
- ③ 治る病気だと伝える
- ④ 安易に励まさない
- ⑤ 無理に気晴らしに誘わない
- ⑥ 重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする
- ⑦ あたたく見守り、自殺のサインに気をつける
- ⑧ 受診や服薬を続けられるようにサポートしていく

出典：東京都西多摩保健所作成リーフレット「ちょっと心が疲れたら」
東京都立中部総合精神保健福祉センター作成リーフレット「うつ病」

ストレスチェックしてみましょう

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

あてはまる欄の数字に○をつけてください。

(K6質問票日本語版)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をしても骨折りと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4
				合計得点	点

合計得点が10点以上の時は、うつ病や不安障害の可能性が高いため、保健相談所や医療機関に相談することをおすすめします。

出典：練馬区ストレスチェックリーフレット

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの役割は、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、適切な相談機関につなぐことです。

気づき (11ページ)

何か悩みがありそうだな…
体調が悪そうだな…

↓
体調のことを切り口に、
一言声をかけてみてください

声かけ (11ページ)

「どこか、身体の調子で気になることがありますか？」
「眠れていますか？」



↓
健康に不安を感じている人がいた時
悩みごとを打ち明けられた時
自殺をほのめかす言葉が聞かれた時
例：もう生きている甲斐がない…

つなぎ (12ページ)

必要な情報を伝え、適切な
相談機関につなぐ
⇒つなぐ時のポイント

傾聴 (12ページ)

まずは話を聴く
⇒話の聴き方

見守り (12ページ)

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

(1) 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

うつ

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引越し

出産.....

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。

一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

(2) 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか？（2週間以上つづく不眠はうつのサイン）
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

(3) 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

(4) つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行きましょう。

(5) 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

相談先の選び方

●健康問題を抱えている場合

医療機関を受診する前に、保健相談所など健康相談を行っている専門機関に相談する方法もあります。本人または関係者が予約を取って、直接専門機関に相談することができます。

●経済問題を抱えている場合

返済が困難な額の借金があっても、「借金問題は解決する方法がある」ことを本人に伝えることが大切です。多重債務の問題については、消費生活総合センターや区の消費生活相談窓口、法テラス等の法的な相談ができる窓口を紹介します。相談の際に用意する書類などを事前に確認し、当日持参するよう相談者に伝えるとスムーズです。

生活に困窮しているようであれば、福祉事務所の紹介を検討することも必要です。

●家庭問題を抱えている場合

育児の悩みや家庭内暴力、親族の介護など、家庭問題について悩んでいる場合は、児童相談所や女性相談センターなど、それぞれの問題に応じた専門相談機関に相談してみることを勧めます。

●うつ病など精神疾患が疑われる場合

明らかに精神疾患の症状が見られる人は、専門医療機関を勧めます。

適切な医療機関がわからない場合は、保健相談所などに問い合わせましょう。

●自殺未遂の経験がある場合

自殺しようとして実際に行動を起こしたことがある人は、自殺の危険性が高い人と考えてください。具体的な支援方法や医療の必要性を判断するには、専門相談機関へつなぐことが大切になります。

「悩みに応じた相談先(15～25ページ)」から適切な相談機関を紹介してください。



支援者の メンタルヘルス

自殺について話を聴くことは、支援者自身が死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。

「心を使い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、話を聴いた後は、支援者自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。

相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、体を動かす、好きな音楽を聴く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

また、対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。支援者自身にも対応には限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては専門相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

○ 悩みに応じた相談先 ○

● 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 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

● 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		いのちと暮らしの相談ナビ 検索

● 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	自死遺族のころ の相談	03-3261-4350	木曜日 10時～20時 日曜日 10時～18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～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"> 生活保護、資金貸付など生活全般の相談 母子、父子、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 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
◆練馬地域（〒176）担当の地域包括支援センター			
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	
◆光が丘地域（〒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	
◆石神井地域（〒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（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	
◆大泉地域（〒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	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	平日 8時30分～17時15分

●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α」	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α"/> <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	※16ページ参照	
総合福祉事務所	生活費や家庭の相談	※17ページ参照	

●配偶者やパートナーとの関係に関すること

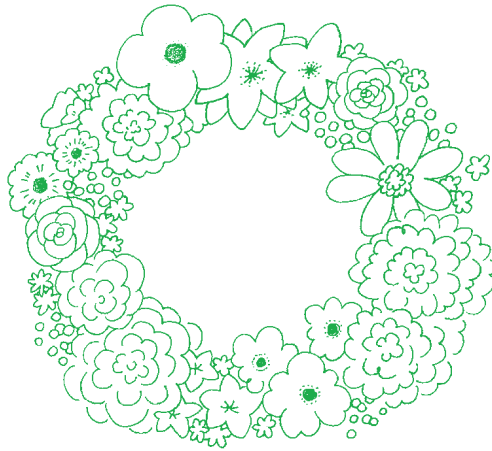
相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区立男女共同参画センターえーる	家族の問題・人間関係・配偶者や恋人などからの暴力(DV)・性的マイノリティ(LGBT)等に関する相談	03-3996-9050	毎日 9時～19時 ※祝日は17時まで 性的マイノリティ相談 第3土曜日 9時～17時 男性相談 第2火曜日 15時～19時
ねりまDV専用ダイヤル	配偶者等からの暴力に関する相談	03-5393-3434	平日 9時～21時 土、日曜日 9時～19時 祝日 9時～17時
東京ウィメンズプラザ相談室	配偶者・交際相手からの暴力・夫婦や親子の問題・生き方・人間関係などの悩みの相談	一般相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

※誰でもゲートキーパー手帳(厚生労働省)および東京こころといのちのゲートキーパー手帳(東京都発行)を参考に作成しました。

この冊子は、再生紙を使用しています