

ご遺族の方に対する各種相談

大切な人を亡くした時、遺された方は大きな悲しみに包まれると同時に様々な感情を抱き、こころやからだに変化が現れることがあります。

少しでもつらいお気持ちを和らげる取り組みをご紹介します。

1 こころとからだの相談

- 保健師による相談（精神科医師による相談日もあり）…各保健相談所
- 東京都夜間こころの電話相談

☎ 03-5155-5028（17時～21時30分 年中無休）

2 大切な人を自死で亡くされた方へ

- とうきょう自死遺族総合支援窓口

☎ 03-5357-1536（15時～19時 毎週月～金曜日、13時～17時 毎週日曜日 ※祝日を除く）

- NPO 法人全国自死遺族総合支援センター相談ダイヤル

☎ 03-3261-4350（10時～20時 毎週木曜日、10時～18時 毎週日曜日 ※祝日を除く）

- NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ自死遺族傾聴電話

☎ 03-3796-5453（11時～17時 毎週火・木・土曜日）

3 大切な人を自死で亡くされた方のつどい

- NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ分かち合いの会

☎ 03-5775-3876（12時～16時 毎週木曜日）

4 お子様を亡くされた方のための電話相談

- 東京都福祉保健局電話相談

☎ 03-5320-4388（10時～16時 毎週金曜日 ※休日および年末年始を除く）

「SIDS（乳幼児突然死症候群）や病気、事故、流産などで赤ちゃんを亡くされた方へ」

生活にお困りの方の相談窓口『生活サポートセンター』

練馬区社会福祉協議会の「生活サポートセンター」では、経済的なお困りごとと合わせて、生活や仕事、家計のやりくりなど様々な不安や課題を抱えた方の相談に応じています。各関係機関と連携しながらご相談者と一緒に解決策を考えていきます。

まずは、お気軽にご相談ください。

※練馬区社会福祉協議会「生活サポートセンター」は、練馬区が委託している生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援機関です。

対象

対象区内在住で、仕事や生活に困っており、経済的な自立に向けた支援を希望される方ただし、生活保護を受給されている方は対象外です。また、生活保護の相談・申請を希望される方は、管轄の総合福祉事務所の相談係へお問い合わせください。

相談日時

月～金曜（祝日、年末年始は除く）の午前8時30分～午後5時15分

相談窓口

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター

お問い合わせ先

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 区役所西庁舎3階

☎ 03-3993-9963 ※電話相談もできます

区民相談のご案内

弁護士や税理士など専門家による相続等に関する無料相談窓口を設けております。
練馬区内在住の方がご利用できます。利用される方は事前に予約が必要です。

※相談日の1週間前から電話等で受け付けます。

相談窓口（電話予約・お問い合わせ先）

- 練馬区区民相談所（練馬区役所東庁舎5階） ☎ 03-5984-4523
- 石神井庁舎区民相談室（石神井庁舎2階） ☎ 03-3995-1100

予約受付時間 月曜日～金曜日（祝休日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

- 男女共同参画センターえーる相談室（法律相談のみ） ☎ 03-3996-9050

予約受付時間 毎日午前9時～午後7時（祝休日は午前9時～午後5時、年末年始を除く）

専門家による主な相談内容

相談内容	相談員	場所	相談日	相談時間
法律相談 ※利用回数は1年間に3回までです。 借地・借家、相続などの法律問題、交通事故の示談・調停などの方法	弁護士	練馬	月・水・金	午後1時～4時 30分以内
		石神井	火・木	
		男女共同	土	
税務相談 相続税、贈与税など	税理士	練馬	金	午前10時～12時30分 午後1時30分～4時 40分以内
		石神井	水	
暮らしと事業の 手続相談 官公署に提出する書類、権利義務・事実証明に関する書類（遺言、契約書、許認可等）	行政書士	練馬	第1火	午前10時～12時 午後1時～4時 50分以内
		石神井	第3月	
権利登記・供託相談 不動産の権利登記 裁判所・検察庁に提出する書類	司法書士	練馬	第2・4木	午後1時～4時 30分以内
		石神井	第4月	
表示登記 (調査・測量)相談 不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査・測量全般	土地家屋調査士	練馬	第1・3木	午後1時～4時 50分以内 対面相談のみ
		石神井	第1月	