

保健相談所

お住まいの地域により担当の保健相談所が異なります。
北保健相談所の移転により、令和3年4月1日から、豊玉、北、光が丘の各保健相談所の担当エリアが変更になります。

豊玉保健相談所

☎ 03-3992-1188
住所 豊玉北5-15-19
豊玉すこやかセンター内

担当エリア	錦1丁目・氷川台・早宮・貫井・向山・練馬・桜台・羽沢・小竹町・栄町・旭丘・豊玉上・豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村北・中村・中村南
令和3年4月1日～担当エリア	貫井・向山・練馬・桜台・羽沢・小竹町・栄町・旭丘・豊玉上・豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村北・中村・中村南

北保健相談所

☎ 03-3931-1347
住所 北町8-2-11
令和3年3月29日～：北町6-35-7

担当エリア	北町・平和台・田柄1～3丁目 田柄4丁目(1～40番)・錦2丁目・春日町2、4丁目
令和3年4月1日～担当エリア	北町・平和台・氷川台・錦・田柄1～2丁目・早宮・春日町1、2、4丁目

光が丘保健相談所

☎ 03-5997-7722
住所 光が丘2-9-6
光が丘区民センター1階

担当エリア	旭町・土支田・光が丘・高松・春日町1、3、5、6丁目・田柄4丁目(41～49番)、5丁目
令和3年4月1日～担当エリア	旭町・土支田・光が丘・高松・春日町3、5、6丁目・田柄3～5丁目

石神井保健相談所

☎ 03-3996-0634
住所 石神井町7-3-28

担当エリア	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
住所 大泉学園町5-8-8

担当エリア	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
住所 関町東1-27-4

担当エリア	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
-------	---

あなたの気づきで大切な命が救われる



練馬区公式アニメキャラクターねり丸 © 練馬区

受付時間 月～金曜(祝日、年末年始除く) 8時30分～17時15分

発行 練馬区健康部保健予防課精神保健係
電話 03-5984-4764

令和3年(2021年)2月
練馬区健康部

区民に対応する 職員の皆さんへ



練馬区では、毎年 100 人以上の方が自殺によって亡くなっています。

20 代、30 代では死因の第 1 位、40 代も死因の第 2 位となっています（「平成 31 年人口動態統計」厚生労働省）。

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おり、多くの方が死を意識するほどの深い悩みや苦しみを抱えています。

自殺は、一人の大切な命を奪います。また、自殺された方のご家族や関係者のところを傷つけ、その後の生活に大きな影響を及ぼします。

何とか自殺を防ぐことはできないのでしょうか？

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではありません。

実際には生活苦や人間関係、健康問題などさまざまな要因が絡み合い、心理的に追い込まれた末の死なのです。

そして自殺で亡くなった方の**約 7 割**は、亡くなる前に行政や医療等の窓口相談していたという報告があります（「自殺実態白書 2013」NPO 法人ライフリンク）。

あなたの窓口にも自殺リスクの高い方が来ているかもしれませぬ。

区民に対応する職員の皆さんの声掛けや提案により、救われる命があるかもしれません。

※ 今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が不安定になるなど、自殺の危険性が高まっている相談者がいることも考えられ、その方たちの自殺を防ぐためには様々な分野の関係機関や支援者が連携し、包括的な支援を展開することが重要です。関係部署において、自殺の危険性が高い方を早期に発見し、早期に支援につなげるため、職員の皆さんのご協力をお願いいたします。

自殺に追い詰められる 10 大危機要因

NPO 法人ライフリンクがまとめた「自殺実態白書 2013」によると、自殺の背景にはさまざまな危機要因があり、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

- ◎ 事業不振 …………… 経営問題、倒産
- ◎ 職場環境の変化 …… 配置転換、転職、昇進、降格
- ◎ 過労 …………… 過重労働
- ◎ 身体疾患 …………… 病気、けが
- ◎ 職場の人間関係 …… 職場のいじめ、ハラスメント
- ◎ 失業 …………… 解雇、就職失敗
- ◎ 負債 …………… 多重責務、連帯保証責務、住宅ローン
- ◎ 家族の不和 …………… 夫婦間、親子間、離婚・子育て・介護の悩み
- ◎ 生活苦 …………… 生活の困窮、将来生活への不安
- ◎ うつ病



引用：NPO 法人ライフリンク「自殺実態白書 2013」

『うつ病』は自殺の「原因」であると同時に、他の危機要因が連鎖した末の「結果」でもあります。

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。そのため、自殺を防ぐには**うつ病対策**とともに**複数の危機要因の連鎖を断ち切る**ことが大切です。

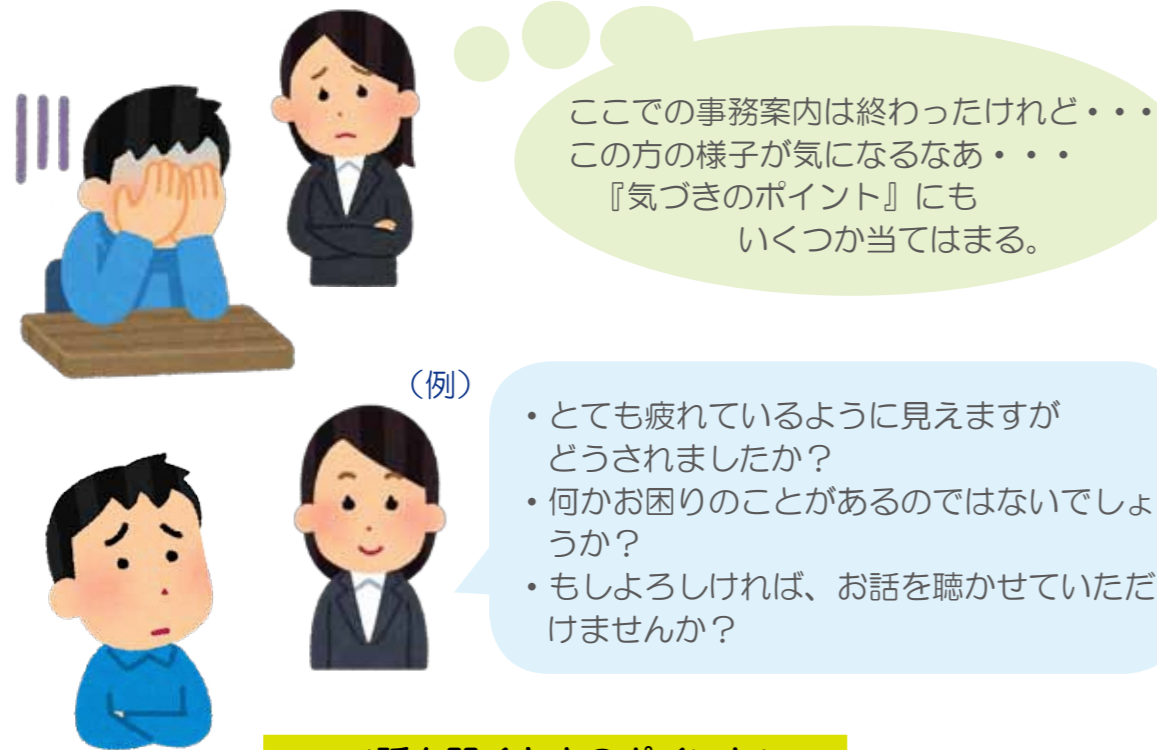
○ 問題を抱え「うつ状態」になっている方は、自らの困難さを発信することが難しくなるため、皆さんが「気づく」ことが大切です（気づきのポイントは 5 ページをご参照ください）。

来庁者の様子に気づき、つなぎ、自殺を防ぐ

大事なポイントは…『気づく・声をかける・つなげる』

職員の皆さんへのお願い!

皆さんが日々の業務の中で区民と接していて、直感的に・なんとなく、「あれ?」「おかしいな?」「辛そうだな」と思うことはありませんか? そう感じたら、以下の項目を参考に、様子をとらえてみましょう。



(例)

- とても疲れているように見えますがどうされましたか?
- 何かお困りのことがあるのではないのでしょうか?
- もしよろしければ、お話を聴かせていただけますか?

<話を聞くときのポイント>

- しっかりと目を見てアイコンタクトをとります。
- 相手の話すペースに合わせて話を聞きます。
- 「うなづき」を入れて話を聴いている態度を示します。
- ゆっくりとしたペースにイライラしても、話の先読みをして、話の腰を折らないよう、最後まで相手の話を聞いてください。

気づく

声をかける

つなげる

気づきのポイント

<外見적으로感じられる部分>

【身なり】

- 服装や持ち物、髪型が乱れ/汚れている
- 季節にそぐわない格好をしている

【視線や表情】

- 目が泳いでいる/焦点が定まらない
- 思い詰めた表情をしている
- 今にも泣き出しそうである
- 表情に乏しい

【姿勢や態度】

- うなだれている/明らかに元気がない
- 覇気がない/生気がない

<やりとりから感じられる部分>

【話し方】

- 話の内容と声のトーンがちぐはぐである
- こちらの呼びかけに対する反応に乏しい
- 話の辻褄が合わない/混乱・錯そうしている
- 「もう死んでしまいたい」「死んだ方がまし」などの自殺をほのめかす発言が見られる



引用:「相談者の自殺リスクに気づき、支援につなげるために」(厚生労働省通知)

<話を聴くときのポイント>

- 本人の気持ちを尊重し、相手の感情を否定せずに対応します。
- 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。

悩みはありそうだが、自殺のリスクは高くないと感じた場合

悩みに対応できる適切な部署をご紹介ください。



(例)

- OOのことで困っているのですね。
- もしよろしければOOに相談されてはいかがでしょうかですか。
- 相談窓口一覧をお渡しいたしますので、よろしければご覧ください。

* 冊子:「こころ・いのち相談窓口一覧」をご案内ください。



自殺をほのめかす、上記の気づきのポイントの多数の項目に該当するなど、自殺のリスクが高いと感じた場合

来庁者に保健相談所への相談を勧めてください。

保健師が対応します

* 保健相談所へつなぐときは、次のページをご覧ください。

保健相談所へつなげるときには



(例)

- ○○のことで困っているのですね。よくお話ししてくださいました。
- 私たちは○○さんが今後も安心して生活できるよう、できることを一緒に考えていきたいと思えます。ここではゆっくりお話を伺うことができませんので、お住まいの担当保健相談所であらためてお話を聞かせていただけませんか。
- 保健相談所には私から連絡したいと思いますが、よろしいですか？

来庁者の同意が取れた場合

- 次ページの「ご相談シート」をコピーしてください。
- 来庁者の名前・住所・電話番号を聞いてください。
- 来庁者に確認の上、コピーした「ご相談シート」にご相談内容を記入してください。
- 来庁者の住所から担当保健相談所を確認し、保健師に電話をしてください。
 - 担当保健相談所は裏表紙をご参照ください。
 - 来庁者の意向をうかがい、相談日時[※]の予約をしてください（保健師が必要事項をお聞きします）。
 - 来庁者の様子から緊急を要する場合は、その状況を保健師にお伝えください。
- 来庁者に記入した「ご相談シート」を渡し、保健相談所に行く際に持参するようお伝えください。
- 来庁者が保健相談所に行けなかった場合、保健師が来庁者に電話をすることをお伝えください。

来庁者が保健相談所に行くことを断った場合

- 保健相談所に行くのが難しくても、連絡をもらうのは構わないという方もいます。
- 保健師から来庁者に連絡をしてもよいかを確認してください。
- ⇒（了解の場合）
 - 来庁者の名前・住所・電話番号を聞いてください。
 - 来庁者が帰られた後、担当保健相談所の保健師へ電話をしてください。
 - 来庁者の心配される状況をお伝えください。
- ⇒（拒否の場合）
 - 冊子：「こころ・いのち相談窓口一覧」をご案内ください。
 - 「必要な時には是非ご相談ください。」とメッセージをお伝えください。



ご相談シート

(来庁者の意向を確認しながら職員が記入してください。)

*あなたのご相談をお受けする保健相談所

○を付ける	保健相談所	住 所	☎
	豊 玉 保健相談所	豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター内	03-3992-1188
	北 保健相談所	北町 8-2-11 (令和3年3月29日～:北町6-35-7)	03-3931-1347
	光が丘 保健相談所	光が丘 2-9-6 光が丘区民センター 1 階	03-5997-7722
	石神井 保健相談所	石神井町 7-3-28	03-3996-0634
	大 泉 保健相談所	大泉学園町 5-8-8	03-3921-0217
	関 保健相談所	関町東 1-27-4	03-3929-5381
担当保健師			
相談日時	月 日 午前・午後 時 分 * 後日、担当保健師から電話をいたします。		

*ご相談の内容

相談内容	<input type="checkbox"/> こころ <input type="checkbox"/> DV・家庭内不和 <input type="checkbox"/> いじめ <input type="checkbox"/> その他 [<input type="checkbox"/> 病気・障害 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> ひきこもり	<input type="checkbox"/> 子育て <input type="checkbox"/> 遺族
具体的に			
紹介者	部署名		☎
	職員名		紹介日

お困りごとの相談窓口

仕事・職場	抱える問題や背景	相談窓口
働く世代にとって、仕事を失う、仕事がないといったことは生活上の大きなストレスになります。経営問題、倒産や失業にともない、住まいや家庭内の問題にも発展し、生きる気力がなくなってしまうこともあります。また、就労者にとっても、労働環境が厳しく、給料未払い問題や過労、ハラスメント、職場の人間関係などさまざまな問題が生じることが考えられます。	経営問題	
	仕事を探したい／解雇・賃金不払	8
	過重労働／職場環境の変化	
	ハラスメント	8・18
	生活費・住まい／家庭不和	6・17
	病気・心の不調	4・5
借金等のお金	抱える問題や背景	相談窓口
窓口では、来所された方の経済状況を伺う機会があります。経済的な悩みがある場合や、長期のご病気や経営不振などにより、返済が困難な額の借金を負ってしまうことで、本人やご家族が精神的に追い詰められると、自殺の危険性は高まります。	借金	9
	生活費・住まい	6
	税金・国保料	10
	ひとり親	14
	病気／依存症	4・5
	障害	12
からだところ	抱える問題や背景	相談窓口
病気や障害に苦しむ人は、身体的、精神的な苦痛に加えて、医療費の負担や仕事の継続ができない等、経済的困難にも直面します。疲弊と孤独感から抑うつ状態になりやすく、特に、うつ病は自殺と密接な関係があります。	病気／こころの不調	1・4・5
	障害	12
	仕事／生活費	6・8
	税金・国保料	10
介護	抱える問題や背景	相談窓口
高齢・病気・障害など家族の介護をしている人は、時間に追われていたり、介護の負担を抱え込み、孤立しやすい状況にあります。疲れていても自分の健康に気をつかうことを後回しにしたり、将来への不安を感じたりします。	介護負担	4・5・11
	障害	12
	生活費	6

子育て	抱える問題や背景	相談窓口
妊娠期および産後は、ホルモンバランスが崩れ、精神的にも不安定になりやすい時期です。子育て中は楽しい反面、子供の成長の心配、育児に自信がない、孤立感を抱く、育児と仕事の両立などで悩むことが少なくありません。また、夫婦間の不和や経済問題が原因で悩んでいる人もいます。	産後の体調（メンタル含む）・育児不安	
	発達・教育	4・13
	虐待	
	病気	4・5
	障害	12
	ひとり親	14
若者	抱える問題や背景	相談窓口
思春期はからだところのバランスが崩れ、不安定になりやすい時期です。他の世代と比べ、社会経験の少なさや経済的な脆弱さから、様々な面で不利・不安定な状況におかれています。また卒業・退学・退職等の環境の変化に伴って、サポートの空白期間が生じやすく、生きづらさを抱えてしまいます。	ひきこもり	15・16
	生活費・住まい／借金	6・9
	税金・国保料	10
	ひとり親	14
	病気／依存症	4・5
	障害	12
パートナーとの関係	抱える問題や背景	相談窓口
配偶者や恋人などから日常的に暴力（身体的・精神的・経済的・性的）を受けることにより、被害者は身体的にも精神的にも深く傷つき、その結果抑うつ状態になることも少なくありません。問題の背景は様々で、子育てなどの日常生活にも影響を及ぼします。緊急性や個人情報保護が必要な場合もあるため、相談機関につなげる場合は注意して案内します。	DV	17
	こころの不調	4・5
	犯罪被害	19
大切な人を亡くされた方の悩み	抱える問題や背景	相談窓口
大切な家族や友人を亡くされた方は死別のつらさや悲しみだけでなく、自責の念や混乱、不安や怒り、孤立感などいろいろな感情を抱き、からだところにさまざまな変化が現れます。家族の死後の手続きは煩雑で、遺族が精神的に落ち着くまで手がつけられないことがあります。丁寧に説明し、窓口を案内します。	過労死（労災）／法律	7・8
	生活費・住まい／借金	6・9
	ひとり親	14
	自死遺族のつらさ	3
	こころの不調	4・5

P10～P11 「こころ・いのち相談窓口」の相談窓口番号

- | | | | | |
|-----------------|-------------|------------------|----------------|--------------------|
| ① こころの悩み | ⑤ 医療機関の案内 | ⑨ 借金・身に覚えのない請求 | ⑬ 子育て・教育に関すること | ⑰ パートナーとの関係に関する悩み |
| ② どこに相談したらいいのか？ | ⑥ 暮らしに困ったとき | ⑩ 税金・年金・国保料が払えない | ⑭ ひとり親家庭に関すること | ⑱ 人権に関すること |
| ③ 家族の死を受け入れられない | ⑦ 区民相談 | ⑪ 高齢者に関すること | ⑮ 青少年に関すること | ⑲ 生活の安全・犯罪被害に関すること |
| ④ 健康・こころの悩み | ⑧ 仕事・職場の悩み | ⑫ 障害に関すること | ⑯ ひきこもりに関すること | |

こころ・いのち相談窓口

相談窓口名称	電話番号等	受付時間
--------	-------	------

1 こころの悩み…生きるのがつらい

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	・年中無休 14時～翌朝5時半
東京いのちの電話	03-3264-4343 ※フリーダイヤル 0120-783-556	年中無休 (当面の間)・水～土曜日 8時～翌日8時 ・日～火曜日 8時～22時
東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 ・水～日曜日 20時～深夜2時半 ・月曜日 22時～深夜2時半 ・火曜日 17時～深夜2時半
東京都 「相談ほっとLINE@東京」	◆SNS相談 LINEの公式アカウントから 下記アカウント名を検索して 「友だち登録」 アカウント名: 相談ほっと LINE@東京	・年中無休 15時～22時 (受付は21時半まで)
東京都こころといのちの ほっとナビ～ここナビ～	<input type="text" value="ここ ナビ"/> <input type="button" value="検索"/>	

2 どこに相談したらいいかわからない

よりそいホットライン	0120-279-338	・年中無休 24時間
いのちと暮らしの相談ナビ	<input type="text" value="いのち 相談ナビ"/> <input type="button" value="検索"/>	

3 家族の死を受け入れられない

NPO法人全国自死遺族 総合支援センター	03-3261-4350	・木曜日 11時～19時 ・日曜日 11時～17時
NPO法人グリーフケア・ サポートプラザ	03-3796-5453	・木、土曜日 12時～16時 *令和3年2月現在、 土曜日のみ相談受付

4 健康・こころの悩み

豊玉保健相談所	03-3992-1188	・月～金曜日 8時半～17時15分
北保健相談所	03-3931-1347	
光が丘保健相談所	03-5997-7722	
石神井保健相談所	03-3996-0634	
大泉保健相談所	03-3921-0217	
関保健相談所	03-3929-5381	・月～金曜日 9時～17時
東京都立中部総合精神 保健福祉センター	03-3302-7711	
東京都夜間こころの 電話相談	03-5155-5028	

5 医療機関の案内

東京都保健医療情報 センター「ひまわり」	保健医療福祉に関する相談 03-5272-0303	・月～金曜日 9時～20時
	医療機関案内 03-5272-0303	・毎日24時間
練馬区医師会医療連携 センター	03-3997-0121	・月～金曜日 9時～17時 ・土曜日 9時～12時



「こころ・いのち相談窓口」は、
こちらの資料に入っています。

6 暮らしに困ったとき

練馬総合福祉事務所 〒176の地域を管轄	相談係 03-5984-4742	・月～金曜日 8時半～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	
大泉総合福祉事務所 〒178の地域を管轄	相談係 03-5905-5263	・月～金曜日 8時半～17時15分
練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター (区委託事業)	03-3993-9963	
練馬区社会福祉協議会 福祉資金担当	03-3991-5560	・月、水、金、土曜日 10時～17時 ・火、木曜日 10時～20時
TOKYO チャレンジネット	電話相談 ・フリーダイヤル 0120-874-225 ・女性専用 フリーダイヤル 0120-874-505 ・代表 03-5155-9501	

7 区民相談

練馬区区民相談所	03-5984-4523	・月～金曜日 9時～17時
石神井庁舎区民相談室	03-3995-1100	

8 仕事・職場についての悩み

練馬ビジネスサポート センター	03-6757-2020	・月～金曜日 9時～17時
ワークサポートねりま	来所面談 03-3904-8609	・月～金曜日 9時～17時
ハローワーク池袋 サンシャイン庁舎	来所相談 03-5911-8609	・月～金曜日 8時半～17時15分
東京しごとセンター 総合相談窓口	来所相談 03-5211-1571	・月～金曜日 9時～20時 ・土曜日 9時～17時
【練馬区】 サンライフ練馬	電話・来所相談 (予約不要、順番制) 03-3970-0250	・第1,2,3,5(水曜日)、 第4(土曜日) 10時～12時、 13時～16時(受付15時半)
【練馬区】 勤労福祉会館	電話・来所(要予約)相談 03-3923-5511	・9時～22時
東京都ろうどう110番	電話相談 0570-00-6110	・月～金曜日 9時～20時 ・土曜日 9時～17時
東京都ろうどう110番 全国ネットワーク	来所相談(予約制・有料) 03-3813-6999	・月～水、金曜日 9時～17時 ・木曜日 9時～20時

9 借金(多重債務)・身に覚えのない請求

【練馬区】 消費生活センター	電話相談 03-5910-4860	・月～金曜日 9時～16時半
東京都 多重債務者生活再生事業	03-5227-7266	・月～金曜日 9時半～18時

10 税金・年金・国保料が払えない

練馬区納付案内センター (令和3年4月以降は国保料納 付相談もこちらへ)	03-5984-4547	・月～金曜日 8時半～17時15分
収納課こくほ整理係 (令和3年3月までで廃止)	03-5984-4560	
国保年金課国民年金係	03-5984-4561	
練馬年金事務所	03-3904-5491 ◆予約受付専用電話 (ナビダイヤル) 0570-05-4890 03-6631-7521	

11 高齢者に関すること

第2育秀苑	03-5912-0523	地域包括支援センター (医療と介護の相談窓口) ・月～土曜日 8時半～17時15分 *お住いの住所ごとに相 談窓口が分かれています。
桜台	03-5946-2311	
豊玉	03-3993-1450	
練馬	03-5984-1706	
練馬区役所	03-5946-2544	
中村橋	03-3577-8815	
北町	03-3937-5577	
練馬キングス・ガーデン (令和3年3月29日から) 北町はるのひ	03-5399-5347	
田柄	03-3825-2590	
練馬高松園	03-3926-7871	
光が丘	03-5968-4035	
高松 (令和3年3月22日から) 光が丘南	03-5372-6064 (令和3年3月22日から) 03-6904-0312	
第3育秀苑	03-6904-0192	
練馬ゆめの木	03-3923-0269	
高野台	03-5372-6300	
石神井	03-5923-1250	
フローラ石神井公園	03-3996-0330	
第二光陽苑	03-5991-9919	
関町	03-3928-5222	
上石神井	03-3928-8621	
やすらぎミラージュ	03-5905-1190	
大泉北	03-3924-2006	
大泉学園	03-5933-0156	
南大泉	03-3923-5556	
大泉	03-5387-2751	

12 障害に関すること

豊玉障害者地域生活 支援センター(きらら)	03-3557-9222	・月、火、木、金曜日 9時～20時 ・土、日曜日 12～20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 12～20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 12～20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 12～20時
練馬区障害者就労支援セン ター(レインボーワーク)	03-3948-6501	・月～金曜日、第3土曜日 8時半～17時15分

13 子育て・教育に関すること

練馬子ども家庭支援センター	〒176地域 03-3993-9170 〒179地域 03-3993-9172	・月～金曜日 8時半～19時 ・土曜日 8時半～17時
練馬子ども家庭支援センター (石神井)	〒177・178地域 03-3995-1108	
練馬子ども家庭支援センター 練馬駅北分室	03-6758-0141	・月～金曜日 9時～19時 ・土曜日 9時～17時
光が丘子ども家庭支援センター	03-5997-7759	・月～土曜日 9時～17時
貫井子ども家庭支援センター	03-3577-9820	
大泉子ども家庭支援センター	03-3925-6713	・月～木、土曜日 9時～17時 ・金曜日 9時～18時
関子ども家庭支援センター	03-5927-5911	
学校教育支援センター 教育相談室	03-5998-0091	
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	・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 大泉	03-6385-4681	
4152(ヨイコニ)電話相談 (東京都児童相談センター)	電話相談 03-3366-4152 FAX相談 (聴覚言語障害者専用) 03-3366-6036	・月～金曜日 9時～21時 ・土、日曜日、祝日 9時～17時

14 ひとり親家庭に関すること

【練馬区】 ひとり親家庭総合 相談窓口	相談予約受付 03-5984-1319	・月～金曜日 8時半～17時15分
---------------------------	------------------------	----------------------

15 青少年に関すること

ねりま若者サポート ステーション	03-5848-8341	・月～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	電話相談 03-3267-0808 ◆メール相談 <input type="text" value="若ナビα"/> <input type="button" value="検索"/>	・月～土曜日 11時～20時
子供の権利擁護専門相談 事業 (東京子供ネット)	0120-874-374	・月～金曜日 9時～21時 ・土、日曜日、祝日 9時～17時

16 ひきこもりに関すること

東京都ひきこもり サポートネット	電話相談 0120-529-528 ◆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"/>	・月～金曜日 10時～17時
【練馬区】 保健相談所	P10 参照	
【練馬区】 総合福祉事務所		
練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター (区委託事業)	03-3993-9963	・月～金曜日 8時半～17時15分

17 パートナーとの関係に悩んでいる

【練馬区】 男女共同参画セン ター	電話相談 03-3996-9050 来所面談 総合相談(予約不要) その他相談(要予約)	・月～土曜日 9時～19時 ・日曜日、祝休日 (電話のみ) 9時～17時
ねりまDV専用ダイヤル	電話相談 03-5393-3434	・月～金曜日 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 (配偶者暴力相談支援センター)	03-5467-2455 男性のための悩み相談 03-3400-5313	・毎日 9時～21時 ・月、水曜日 17時～20時 ・土曜日 14時～17時
東京都女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	03-5261-3110	・月～金曜日 9時～20時

18 人権に関すること

東京都人権プラザ	電話相談 03-6722-0125	・月～金曜日 9時半～17時半
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110 (全国共通ナビダイヤル) ※最寄りの法務局・地方法 務局につながります。	・月～金曜日 8時半～17時15分

19 生活の安全・犯罪被害に関すること

警視庁 総合相談センター	03-3501-0110 プッシュホン#9110	・24時間対応
公益社団法人 被害者支援都民センター	03-5287-3336	・月、木、金曜日 9時半～17時半 ・火、水曜日 9時半～19時

相談窓口の受付は、原則として
祝日、年末年始を除きます。

