

江戸川区こころといのちの ゲートキーパー手帳

大切ないのちを守るために、
私たちにできること



気づく。つなぐ。見守る。

江戸川区保健予防課いのちの支援係

☎03-5661-2478



江戸川区ホームページ
ゲートキーパー手帳二次元コード

目次

1.	この手帳を手にしていただく皆様へ	1
2.	江戸川区自殺者の推移	1
3.	自殺の要因	2
4.	自殺に至る経過	2
5.	要因からみえる生きる支援	3
6.	ゲートキーパーとは	4
7.	ゲートキーパーの役割 ①気づき	5
8.	ゲートキーパーの役割 ②声かけ ③傾聴	6
9.	ゲートキーパーの役割 ④つなぎ ⑤見守り	7
10.	知っておきたいうつ病のこと	8
11.	自死遺族のこと	9
12.	ゲートキーパーとしての自分のこと	10
13.	こころの応急処置	11
14.	こころの体温計	12
15.	江戸川区等の相談窓口一覧	13~19

この手帳を手にしていただく皆様へ

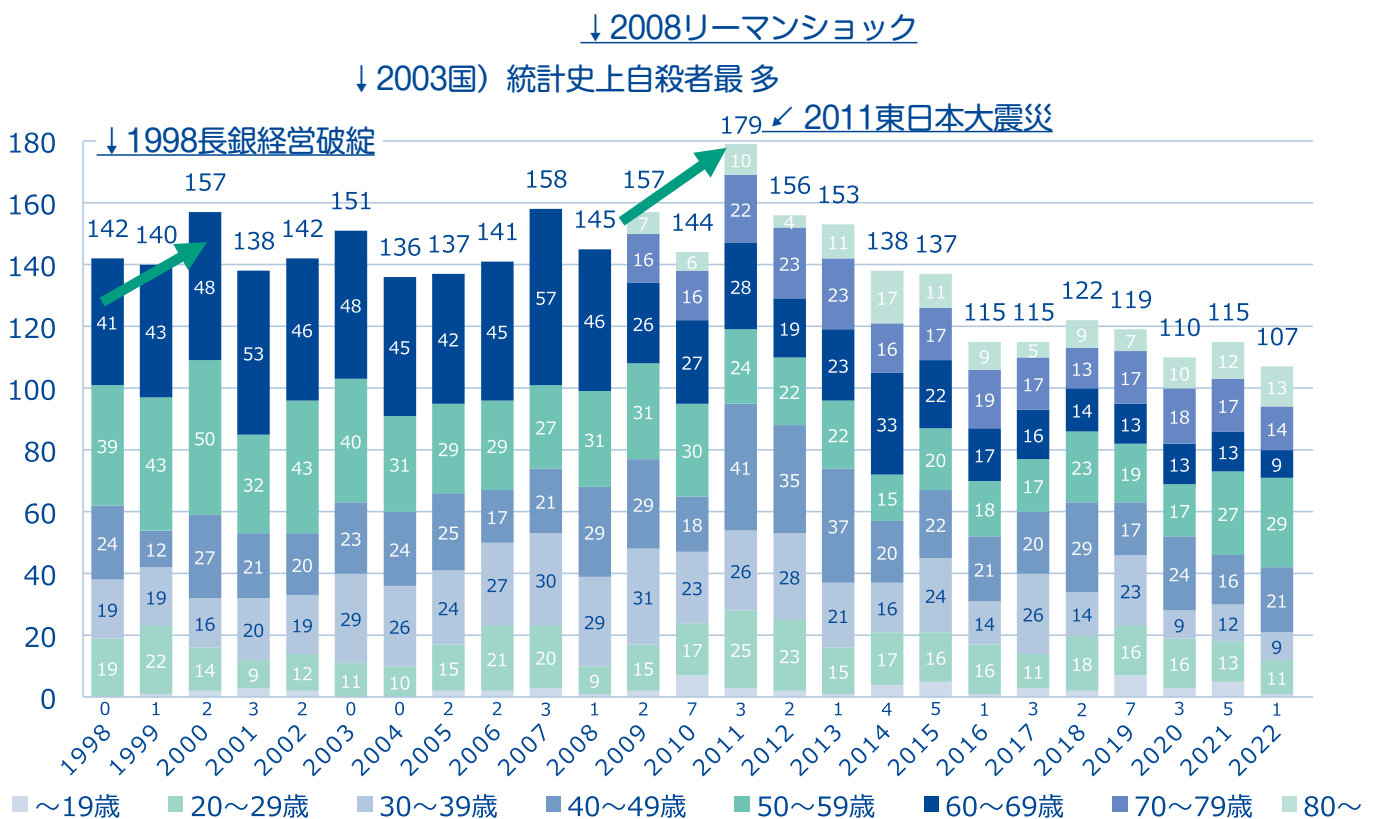
平成10年以来3万人を超え続けた我が国の年間自殺者数は、平成24年に28,758人、令和4年は21,881人でした。依然として大変多くの方が亡くなられており、江戸川区では令和4年に107人の方が自殺で亡くられました。

自殺未遂者は少なくとも、自殺者数の10倍とも推測され、その背景には、失業、多重債務、健康問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係しています。また、自殺者の多くは、本当は「生きていたい」と思いながら心理的に追いこまれた末の死であったことが明らかになっています。

自殺予防のためには、身近にいる人が自殺のサインに気づき、声をかけて受けとめ、相談窓口等につなげ、見守っていくことが大切です。

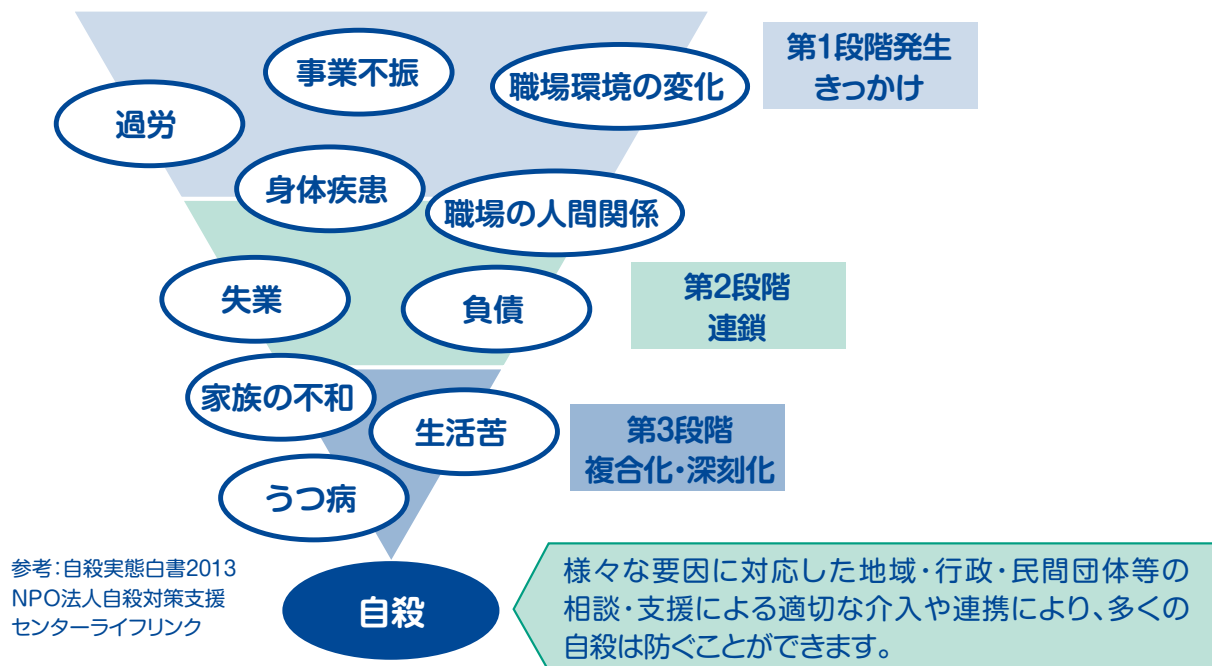
この手帳を手にとった皆さんがゲートキーパーとして、皆様の大切な方のサインに「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を通じて「生きる支援」をおこなうことができるよう願っています。どうかぜひご活用ください。

江戸川区の自殺者数の推移（人口動態統計より）



【自殺の要因】

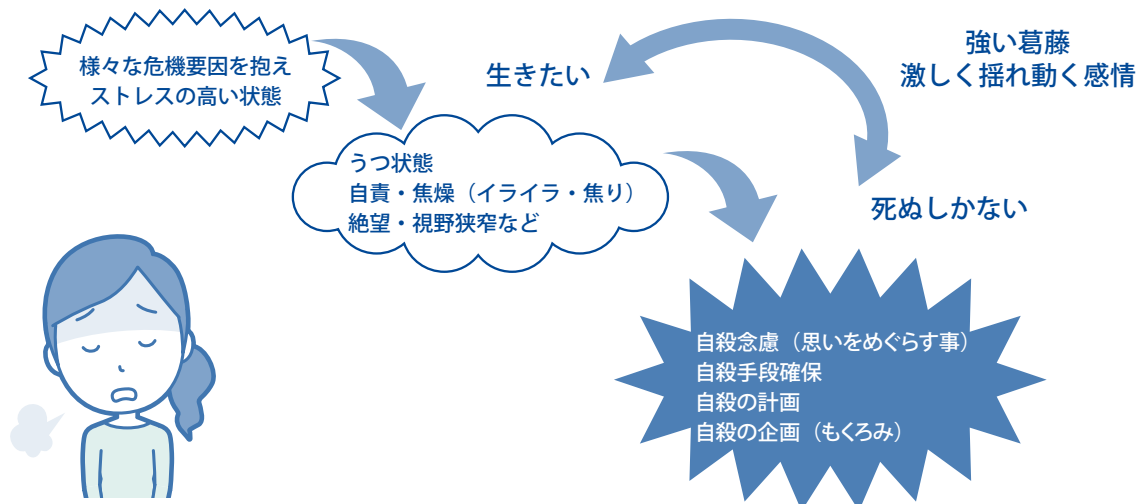
自殺の危機要因となりうるものは沢山ありますが、特に多いものは下記の10要因です。また、危機要因だけでなく、その人の性格傾向・家族の状況・死生観などが複雑に絡み合って「自殺」に向かうといわれ、ほとんどの方は「自殺」を選ぶまでに一人当たり平均4つの危機要因を抱えているといわれています。



【自殺に至る経過】

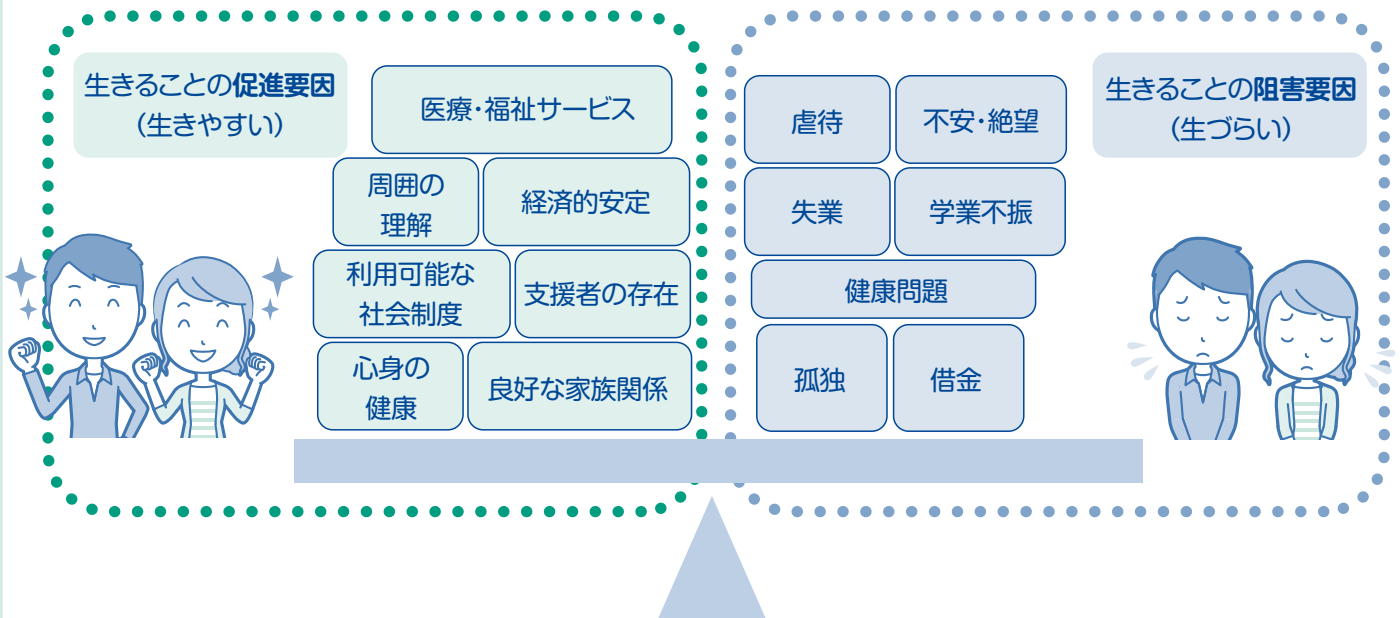
自殺に至る経過は様々ですが、特徴的な状態として、「生きたい」という願望と、生きていくことの苦しさから逃れるための「死にたい」という衝動が両方存在しているといわれています。

また、うつ状態やイライラ・焦り、心理的な視野の狭さ、といった「こころやからだのサイン」を発する場合が多くあり、周りの誰かがサインに気づき、適切な援助を差し伸べることができれば、「生きること」への願望が増していきます。



【要因からみえる生きる支援】

生きることの阻害(危機)要因が増えるほど、生きづらさを感じ自殺のリスクが高まります。日々の生活の中で、生きることの阻害(危機)要因を減らし、生きやすくなるための促進要因を増やす取組をすることが「生きることの包括的な支援」につながります。



注意!

生活の変化が悩みの大きな要因となることも…

多くの人を経験するライフイベントや、他者から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るので注意しましょう。



【ゲートキーパーとは】 Gatekeeper=門番

「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人」

地域や職場などで身近な人の自殺のサインに気づき、受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐ人のことをゲートキーパーと呼んでいます。

ゲートキーパーになるにあたって、特に必要な資格などはありません。

ほんの少しの相手への興味とおせっかい、そしてこの手帳の知識があればだれでもゲートキーパーとしての第一歩を踏み出すことができます。

それではゲートキーパーの心得と役割を確認してみましょう。

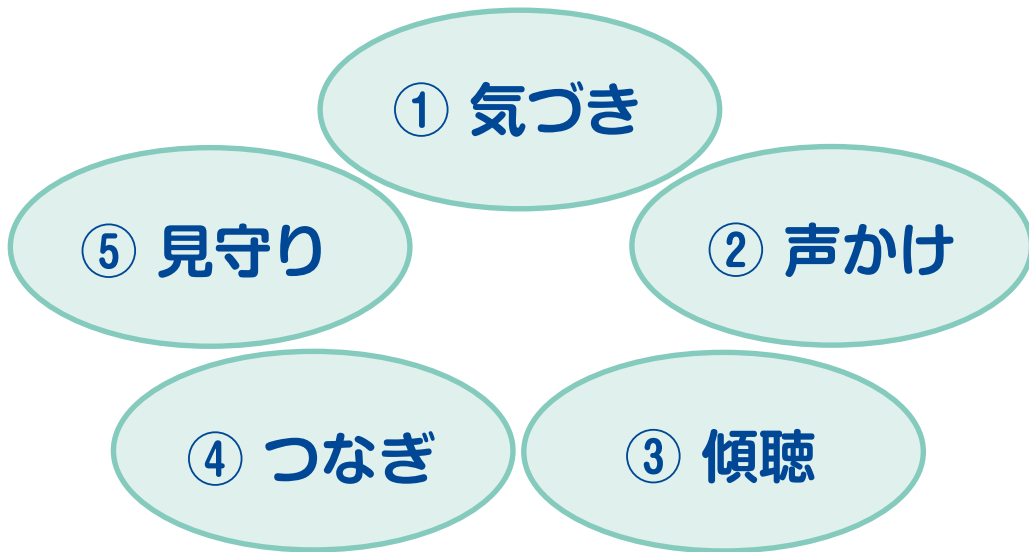
ゲートキーパーの心得

- 自らが相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聞きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 分かりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困った時のつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

(厚生労働省ホームページより引用)



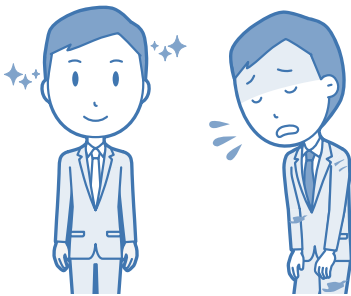
【ゲートキーパーの役割】



① 気づき

家族や仲間の変化に気づく

身なりに気を配れなくなった



表情が硬い・暗い



体調不良の訴えが増えた



強い不安や緊張などがある



仕事や家事の能率が落ち集中できていない



その他…

眠れない

食欲がない

普段より口数が少ない 等

もしかしたら悩みを抱えているかも・・・

「いつも」を知らなくても、様子が気になったら、もしかしたら悩みを抱えているサインかもしれません。

②

声かけ

ちょっと勇気を出して、 声をかける

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「心配している」と声をかけてみませんか。

声かけの仕方

- 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、話をしませんか。
- 体調はいかがですか？
- 最近、眠れていますか？

(2週間以上続く不眠の場合はうつサインかもしれません。)

- 何か力になれることはありますか？



☆もし「関係ないだろ」「話したくない」などの反応があったとしたら…

悩みを抱えている方の中には、相談できることを知らなかったり、相談を恥ずかしく感じたり、不安に感じる場合もあります。そんなときには、その気持ちも一旦受け止め、「いつでも相談してくださいね」と相談するタイミングを相談者にゆだねてみましょう。

③

傾聴

本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

- 個人情報に配慮した落ち着いた環境を用意し、話を聴きましょう。
- 死にたい気持ちがどのくらいあるのか、素直に尋ねてみましょう。
- 相手の目を見て聴き、話を切ったり質問攻めにしないようにしましょう。
- 相手を尊重し、否定・批判・過度な励ましはせずに聴きましょう。
- ねぎらいの気持ちや心配していることを言葉にして伝えましょう。



せっかく話を聴いても、聴き方によっては相手に負担を掛けてしまいます。「わかってくれない」と感じると、心のもやもやはさらに強まるので要注意!!

避けたいワード：「そんなことはないよ」「もっとつらい人はいるよ」「死にたいなんて言わないで」

「そのうち楽になるよ」「ほんとに?」「普通は~だけどね」

「あなたにも原因があるのでは?」「命を粗末にしないで」

いい例：「そうだったんだ」「そう感じてしまうくらい辛かったんだね」

④ つなぎ → 早めに専門家に相談するよう つなげる

悩みを話すことで気持ちが前向きになることもありますが、問題解決のために専門家の力が必要な場合もあります。ご本人にとって専門家への相談には抵抗がある場合もあるのでタイミングを見ながらつなぐことが大切です。

●相談窓口の紹介

相談窓口の名称・住所・連絡先・利用できる時間などを詳しく紹介しましょう。

●相談窓口確実に繋げる

相談者の了承を得たうえで、相談窓口へ直接連絡を取り相談の機会を設定しましょう。

相談窓口まで一緒に出向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したりアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなど、つながりやすい状況をつくりましょう。



⑤ 見守り → 温かく寄り添いそっと見守る

●相談先につながった後も見守る

専門の相談機関とつながった後でも、相談できることを伝え見守りましょう。

江戸川区では令和5年に

「いのち支える自殺対策計画」を改訂し、
全庁をあげて自殺対策を推進しています。

詳しくは区のホームページからご確認ください。

🔍 検索



【知っておきたいうつ病のこと】

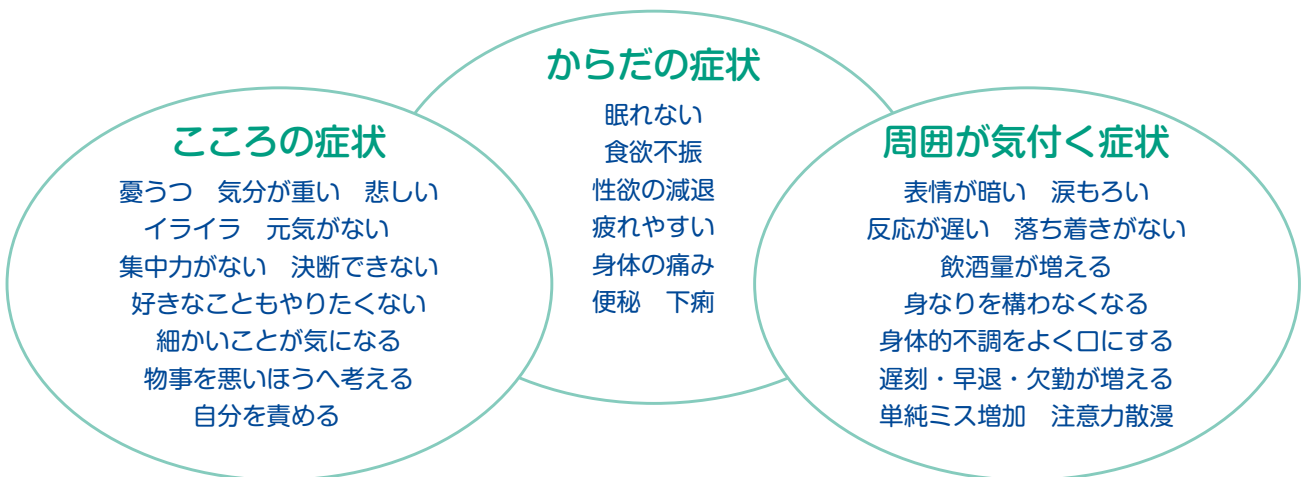


自殺者の70～90%が生前に何らかの精神疾患に罹患しており、そのうち60～70%はうつ病だったという統計があります。

うつ病は脳の神経伝達物質の働きが悪くなることで起こるといわれています。気力や頑張りでは治るものではなく、医師と相談し、内服等による体調の安定と底上げをはかりながら、ゆったりした気持ちで回復に専念することが大切です。

【主な症状】

うつ病の症状は様々です。「気分が落ち込み、ひどく憂うつになる」といった心の症状を訴える場合は分かりやすいのですが、「早朝に目が覚めるのに夜寝られない」「食欲がない」「頭痛」など身体の症状を最初に訴える場合も少なくないため、診断に時間がかかる場合があります。



【うつ病と休息・睡眠】

うつ病にかかったら、思い切って「何もしないで休むこと」がとても重要です。まずは仕事や家事を休み、最低限の生活リズムと質のよい睡眠を保つことを心掛けましょう。質のよい睡眠を得るため、起きる時間を毎日固定し、昼間に少しずつ活動し、昼間の活動で適度に疲れて夜眠るような睡眠のリズムを作りましょう。

家の中で短時間掃除や読書をするこも、日中の活動量を増やすきっかけとなり、回復につながります。



【うつ病とアルコール】

アルコールによる「酔い」はその人の持つ判断力を弱めさせ、行動をコントロールする力を奪うため、酔っ払った勢いで自殺をはかる人も少なくありません。そのため、うつ病の方からアルコールを遠ざけることが大切です。

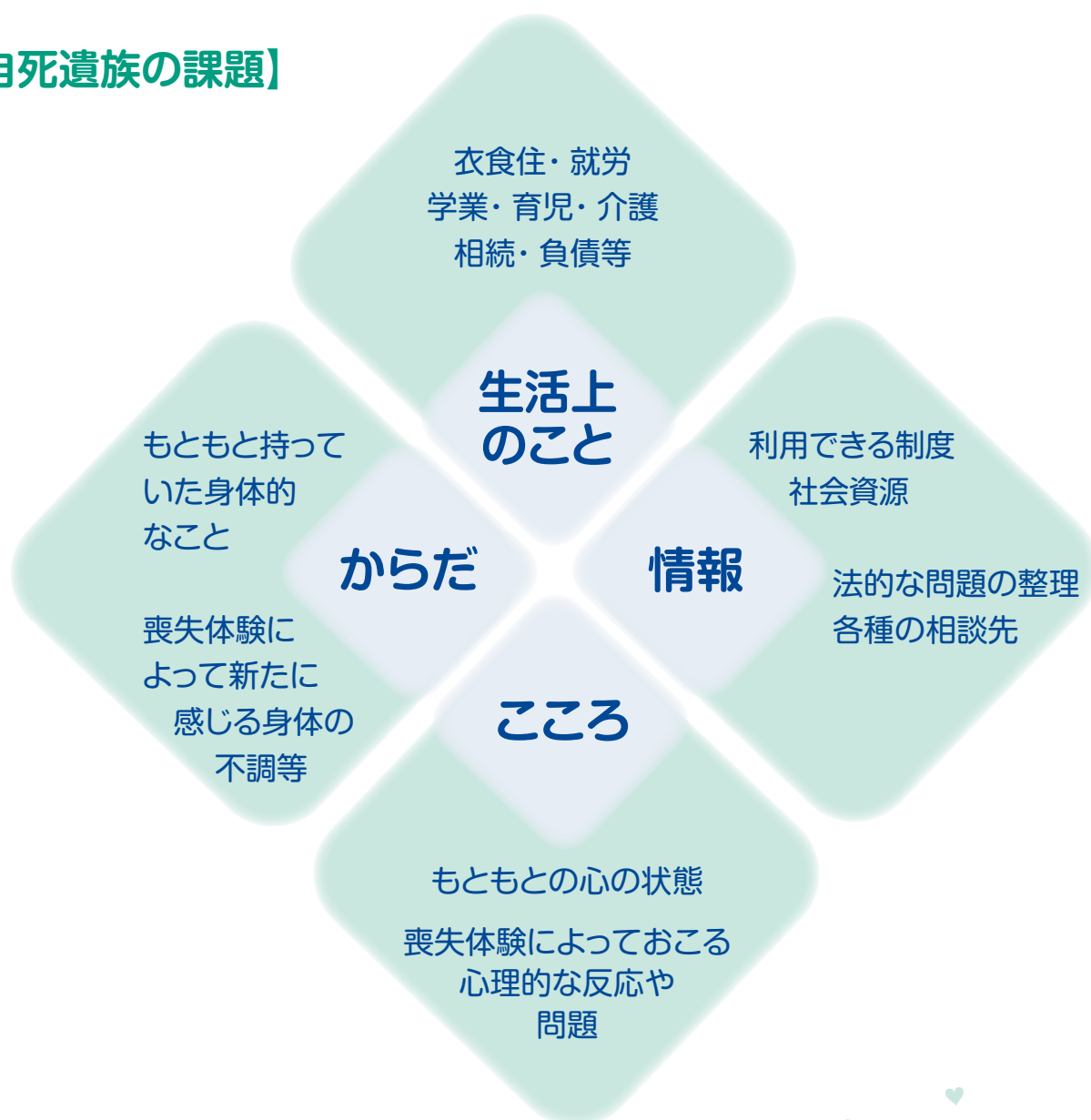


【自死遺族のこと】

大切な家族や友人を自死で亡くされた方は、死別の辛さや悲しみだけでなく、自責の念・混乱や不安・怒り・孤立感などといった感情を抱き、心身に様々な変化が現れます。これは誰にでも起こる自然な反応であり、抱く感情・症状・程度はそれぞれ違います。

他にも、経済的・法的・親族関係など、様々な生活上の問題を抱えている方もいます。すべてのことに寄り添うことは難しくても、できることがあるかもしれません。

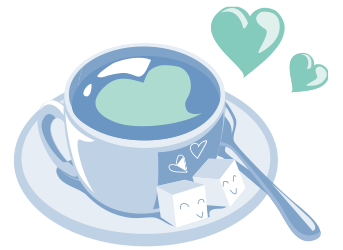
【自死遺族の課題】



自死遺族に寄り添う機会があった場合には、ゲートキーパーの役割(気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守り)を再度確認し、状況を踏まえつつ丁寧に対応しましょう。



【ゲートキーパーとしての自分のこと】



ゲートキーパーとしてのあなた自身の健康管理も大切です。適度なストレスは生活における良い刺激になりますが、過度なストレス状態が続くと不調のもとになります。ストレスを溜めないためにも日々のセルフケアを心掛けましょう。

そして、ゲートキーパーとして疲れを感じたり、悩んだ時には一人で悩まず早めに相談しましょう。

【今すぐできるセルフケア】

○生活リズムを整える

- ☆早寝早起き朝ごはんを合言葉にする
- ☆毎日同じ時間に起き、朝日を浴びる

○食習慣を見直す

- ☆赤黄緑白黒の5色を意識した彩の良い食事を一日3食よく噛んで食べる

○身体を動かす

- ☆散歩・ジョギング・スポーツ・水泳など、軽く汗ばむ程度の運動を適度に行う

○リラックス法を見つける

- ☆自分に合ったリラックス法をたくさん見つけ、ストレス発散を心掛ける
 - ・ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
 - ・無理しない程度のストレッチ
 - ・自分の好きな音楽を聴く
 - ・腹式呼吸を取り入れる
 - ・思いっきり笑う

○快適な睡眠を手に入れる

- ☆睡眠の質を高めるためにも、寝る前の準備を丁寧に行う
 - ・寝る4時間前からアルコール・お茶等カフェイン摂取を避ける
 - ・寝る時間にはこだわりすぎない
 - ・スマホなどを寝床に持ち込まない
 - ・昼寝は15時までに20分以内で

注意!

お酒・たばこには頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、依存症になって心身の健康を損ねる危険があります。

○健康診断を受ける

- ☆定期的に区民健診・長寿健診・職場健診・人間ドック等や、各種がん検診を受ける

○日々の体調をチェックする

- ☆毎日、血圧・体温・脈拍等といった体調をチェックし、記録しておく

【こころの応急処置って 知っていますか？】



(メンタルヘルス・ファーストエイド)

メンタルヘルス・ファーストエイドとは、オーストラリアで開発された「心の健康問題を抱える人が専門家の支援を受ける前に受ける応急処置支援」のことです。ゲートキーパーとして「こころの応急処置」を知り、悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみましょう。合言葉は「りはあさる」です。

(1) リスク評価 (り)

- ☆消えたい気持ちや死にたい気持ちがあるかを本人にはっきり直接尋ねましょう。
- ☆自殺の方法を計画しているか、実行する手段はあるか、過去に自殺未遂をしたことがあるかを確認しましょう。

(2) 判断・批判せず話を聞く (は)

- ☆今どのような気持ちなのか、本人から話してもらえるように心掛けましょう。
- ☆話を聞く際には、弱さや怠けているわけではないことを理解し、責めたり・弱い人だと決めつけないように注意しましょう。
- ☆温かみのある雰囲気に対応しましょう。

(3) 安心と情報を与える (あ)

- ☆現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、病気による影響も考えられ、医療や生活支援などの適切な支援を受けるとよくなる可能性があることを伝えましょう。
- ☆心の問題は誰にでも起こることも伝えましょう。

(4) サポートを得るように勧める (さ)

- ☆医療機関や関係機関の情報を伝え、相談を勧めましょう。
- ☆「一緒に相談に行きませんか」と勧めてみることも安心につながります。

(5) セルフヘルプ (る)

- ☆アルコールを控えたり、軽い運動や呼吸法をするなど、自分なりにできそうな対処方法を行うことを勧めてみましょう。



こころの体温計 ためしてみませんか？

パソコンで気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲二次元コード

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な人の心の健康状態をご家族や身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックできます。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



睡眠障害を確認するチェックリスト

自分の睡眠状態を把握し、適切な対処行動をとりましょう。



いじめのサイン「守ってあげたい」

人間関係に悩んでいる本人、保護者の方はぜひやってみてください。



結果画面（例）

※こころの体温計のご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）
個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら早めに専門家などに相談することをおすすめします。

【～いのちをつなぐ～ 江戸川区等の相談窓口一覧】 令和5年8月1日現在

○総合相談

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
1	どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探す	よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休 24時間
2	専門家6職種によるワンストップ相談	総合相談会 保健予防課いのちの支援係 	03-5661-2478	中央・小岩・東部・葛西健康サポートセンターのいずれかで月1回実施（予約不要）

○こころの悩み相談

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
3	生きるのがつらいと感じた時の相談	こころといのちのほっとライン（東京都）	0570-087478	年中無休 12：00～翌朝5：30
4	様々な悩みをLINEで相談	[アカウント名] 相談ほっとLINE@東京		年中無休 15：00～22：30
5	生きること悩んでいる方の相談 オンライン相談	保健予防課いのちの支援係	 03-5661-2478	江戸川区オンライン相談からの事前予約用ホームページの二次元コード
6	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談	東京いのちの電話	03-3264-4343	年中無休 24時間
7	自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えている人の相談	東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20：00～翌朝2：30 月 22：30～深夜2：30 火 17：00～深夜2：30
8	精神保健福祉にかかわる相談	東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	年中無休 17：00～21：30
9	一般	東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212	月～金 9：00～17：00

○こころとからだ・アルコール関連

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
10	こころやからだの健康・アルコールに関する相談	中央健康サポートセンター	03-5661-2467	月～金 8：30～17：00
11		小岩健康サポートセンター	03-3658-3171	
12		東部健康サポートセンター	03-3678-6441	
13		清新町健康サポートセンター	03-3878-1221	
14		葛西健康サポートセンター	03-3688-0154	
15		鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711	
16		小松川健康サポートセンター	03-3683-5531	
17		なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515	



○金融・融資

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
18	中小企業向け各種融資制度に関すること	東京都中小企業制度融資 東京都産業労働局金融部金融課	03-5320-4877	月～金 9:00～17:00
19	経営・融資の各種相談	中小企業相談室 産業経済課経営支援係	03-5662-0538	月～金 8:30～17:00 相談内容によって相談日・時間が異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

○消費生活・多重債務

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
20	契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等の相談	東京都消費生活総合センター	消費生活・多重債務相談 03-3235-1155	月～土 9:00～17:00
21			架空請求110番 03-3235-2400	
22			高齢者被害 110番 03-3235-3366	
21		江戸川区消費者センター	03-5662-7637	月～金 9:00～16:00
22		消費者ホットライン	188	月～金 9:00～16:00 土 9:00～17:00 日 10:00～16:00
23	多重・過剰債務による経済的な問題について	東京都生活再生相談窓口 (多重債務者生活再生事業)	事前予約制 03-5227-7266	月～金 9:30～18:00

○法律

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
24	離婚、相続等家庭問題、家賃、契約等住まいの問題、借金・債務整理、損害賠償、労働相談など	錦糸町法律相談センター	事前予約制 予約受付電話 03-5625-7336	予約受付時間 月・火・金・土 9:30～16:30 水・木 9:30～19:30
25	法的トラブルでお困りの方	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
26	法テラスの無料法律相談 「江戸川区法律サポート相談」	区民相談室 (グリーンパレス)	事前予約制 03-5662-7684	相談日: 月・木 予約受付: 相談希望日の4週間前の 金曜日 9:00～16:00
27	法律相談 (法律問題への助言)	区民相談室 (グリーンパレス)	事前予約制 03-5662-7684	相談日: 火・木 予約受付: 相談希望日の前週の 水曜日 9:00～16:00
28	女性弁護士による法律相談	児童家庭課相談係	事前予約制 予約電話番号 03-6231-8150	予約受付 当月1日8:30～ 閉庁日と重なった場合は、 翌開庁日から

○税務

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
29	相続税・贈与税・所得税など (税理士による相談)	区民相談室 (グリーンパレス)	03-5662-7684	相談日 第1・3木(3・8月は休み) 1・2月は第1～4木 予約制: 電話にて相談希望日の 前週の木曜日 9:00～16:00



○女性

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
30	女性からのさまざまな相談	東京都女性相談センター	03-5261-3110 緊急・夜間 03-5261-3911	月～金 9:00～20:00 土・日・年末年始 9:00～17:00
31	仕事をさがしたい	船堀ワークプラザ マザーズコーナー	03-5659-8612	月～金 9:00～17:00 予約優先
32	就業に関する相談・職業紹介	東京しごとセンター 女性しごと応援テラス	03-5211-2855	月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (初回登録時は閉館2時間前までに 要来所)
33	DV相談	江戸川区配偶者暴力相談支援センター	03-5662-1526	月～金 9:00～17:00
34		江戸川区DV相談室	03-6638-8537	月～金 9:00～17:00 ※面談は要予約 (注) 最終受付は16:00
35	DV相談、夫婦・親子の問題、 生き方や職場の人間関係など の悩み相談	東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455	毎日 9:00～21:00
36	妊娠や出産に関するさまざまな 悩み	各健康サポートセンター	No.10～17参照	月～金 8:30～17:00
37		東京都 妊娠相談ほっとライン	03-5339-1133	10:00～22:00 元日除く
38	不妊・不育	東京都 不妊・不育ホットライン	03-3235-7455	火 10:00～19:00 毎月1回土曜日 10:00～16:00

○男性

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
39	DV相談	江戸川区配偶者暴力相談支援センター	03-5662-1526	月～金 9:00～17:00
40		江戸川区DV相談室	03-6638-8537	月～金 9:00～17:00 ※電話相談のみ
41	DV相談、夫婦・親子の問題、 生き方や職場の人間関係など の悩み相談	東京ウィメンズプラザ	03-3400-5313	月・水・木 17:00～20:00 土 14:00～17:00

○LGBT

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
42	性自認及び性的指向に関する 専門電話相談	TokyoLGBT相談 専門電話相談	050-3647-1448	火・金 18:00～22:00
43	性自認及び性的指向に関する 専門LINE相談	TokyoLGBT相談 専門LINE相談		月・水・木 17:00～22:00 (受付は21:30まで)
44	自殺を考えるほどつらい気持ちを 抱えているLGBTQ+当事者の 相談	LGBTQ+いのちの相談窓口 (プライドハウス東京レガシー)	https://pridehouse.jp/legacy/	月・火・金・土・日 13:00～19:00 対面相談 予約制 ホームページの 申込フォームから予約



○子ども

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
45	子どもに関するあらゆる相談、児童虐待	江戸川区児童相談所 はあとポート	03-5678-1810	月～土 8:30～17:00
46	児童虐待	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	年中無休 24時間
47	子育て全般に関する相談	各健康サポートセンター	No.10～17参照	月～金 8:30～17:00
48	子どもの性格、行動、心身の健康、 不登校など教育上の悩みや心配事	教育電話相談 教育研究所グリーンパレス教育相談室	03-3655-8200	月～金 9:00～16:30
49		教育電話相談 教育研究所西葛西教育相談室	03-5676-3288	
50		教育電話相談 教育研究所南篠崎教育相談室	03-3698-7811	
51	いじめにあったとき、 気になるとき	いじめ電話相談 教育研究所グリーンパレス教育相談室	03-3654-7867	月～金 9:00～16:30
52	いじめやその他、子どもの SOS全般	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	年中無休 24時間
53	いじめ・虐待など子どもの人権問題	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
54	心や体などに発達の遅れが あるお子さんの就学相談	学務課相談係	03-5662-1627	月～金 8:30～17:00
55	学校、家族、進路、将来の悩み	チャイルドライン（18歳以下対象）	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
56	お子さんのことで悩んでいる 家族、いじめや犯罪などに あって悩んでいる子どもへ	ヤング・テレホン・コーナ (警視庁少年相談室電話相談)	03-3580-4970	年中無休 24時間
57	学校や家庭での悩みごとや 困りごと	えどがわ子どもの権利ほっとライン	0120-301-123	火・木 13:00～18:00 土 10:00～15:00

○大人

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
58	仕事、進路、将来のことが不安	若ナビα（18歳以上の若者とその家族）	03-3267-0808	月～土 11:00～22:30
59	夫婦・親子問題への相談窓口の 紹介	児童家庭課相談係	03-6321-8150	月～金・第3土曜日 8:30～17:00

○ひきこもり

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
60	ひきこもりに関する相談	ひきこもりサポートネット	0120-529-528	月～金 10:00～17:00
61		各健康サポートセンター	No.10～17参照	月～金 8:30～17:00
62		生活援護第一課ひきこもり相談窓口	03-5662-0363	月～金 8:30～17:00



○ひとり親

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
63	ひとり親家庭総合相談窓口	ひとり親相談室すずらん	03-6638-8085	月～金・第3土曜日 9:00～17:00
64	生活相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと	03-6272-8720	火・水・木・金 9:00～20:30 月・土・日・祝 9:00～17:30
65	就業相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと 飯田橋	03-3263-3451 日祝 電話相談のみ	月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30 火・金 9:00～20:30

○医療に関する相談

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
66	医療機関案内	東京都保健医療情報センター ひまわり	03-5272-0303	年中無休 24時間
67	保健医療福祉に関する相談		03-5272-0303	月～金 9:00～20:00
68	医療のことでお困りの時	江戸川区医療相談窓口	03-3671-1116	月～金 9:00～16:00
69	在宅での療養生活に関すること	夜間・休日在宅療養相談窓口 江戸川区医師会	03-6240-5535	夜間・早朝 21:00～翌朝6:00 月・祝・年末年始 9:00～17:00

○障害者

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
70	身体障害	障害者福祉課身体障害者相談係	03-5662-0052	月～金 8:30～17:00
71	知的障害	障害者福祉課愛の手帳相談係	03-5662-0053	月～金 8:30～17:00
72	精神障害	各健康サポートセンター	No.10～17参照	月～金 8:30～17:00
73	発達障害18歳以上	発達障害相談センター	03-5875-5401	月～金 9:00～17:00
74	発達障害18歳未満	発達相談室「なないろ」	03-5875-5101	月～金 9:00～17:00
75	障害者虐待に関すること	江戸川区24時間障害者虐待通報ダイヤル	03-5662-1014	年中無休 24時間

○仕事

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
76	職業相談・紹介	ハローワーク木場	03-3643-8609	月～金 8:30～17:15
77		船堀ワークプラザ	03-5659-8609	月～金 9:00～17:00
78		ほっとワークえどがわ	03-5662-0359	月～金 9:00～17:00
79	就労支援・相談	ヤングほっとワークえどがわ	03-5659-3685	月～金 9:30～16:30
80		地域振興課生活就労支援係	03-5662-0976	月～金 9:30～16:30
81	職業相談	東京しごとセンター総合相談窓口	03-5211-1571	月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00
82	労働問題	東京都ろうどう110番	0570-00-6110	月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00
83		総合労働相談コーナー	03-5288-8500	月～金 9:30～17:30
84	職業能力の開発、訓練	城東職業能力開発センター江戸川校	03-5607-3681	月～金 9:00～17:00
85	障害者の就労支援・相談	障害者就労支援センター	03-5622-6050	月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:00
86	高齢者の職業相談	シルバー人材センター	03-3652-5091	月～金 8:30～17:15
87	職業相談・紹介	みんなの就労センター	03-5879-6452	月～金 8:30～17:15



○人権

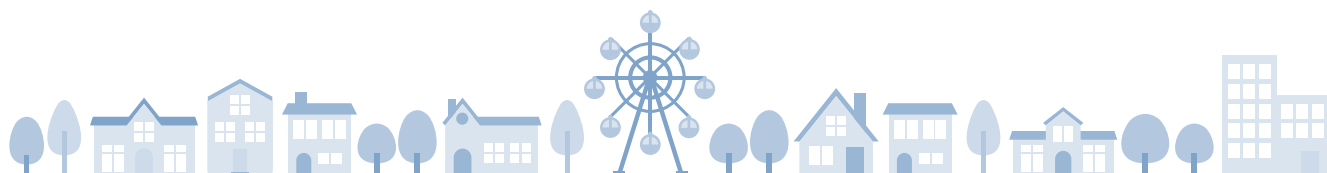
No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
88	人権擁護相談	区民相談室（グリーンパレス）	03-5662-7684	第1水 13:00~16:00 (受付時間13:00~15:00)
89		みんなの人権110番	0570-003-110	月~金 8:30~17:15
90		東京都人権プラザ	03-6722-0124 03-6722-0125	月~金 9:30~17:30

○犯罪被害

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
91	犯罪被害	警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	月~金 8:30~17:15
92	警察相談の総合受付	警視庁総合相談センター	03-3501-0110 プッシュホン #9110	年中無休 24時間
93	お子さんのことで悩んでいる 家族、いじめや犯罪などに あって悩んでいる子どもへ	ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室電話相談)	03-3580-4970	年中無休 24時間
94	性暴力・性被害	性暴力救援ダイヤル NaNa	#8891 0120-8891-77	年中無休 24時間
95	犯罪被害者と家族・遺族の支援	被害者支援都民センター	03-5287-3336	月・木・金 9:30~17:30 火・水 9:30~19:00

○熟年者

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
96	介護によるストレスや介護に 関すること	介護ホットライン	03-5662-0400	月~金 8:30~17:00
97	熟年者と介護者のための相談 (高齢者虐待含む)	各熟年相談室	 熟年相談室一覧	月~土 9:00~18:00
98		24時間介護電話相談 なぎさ楽苑	03-3675-7676	年中無休 24時間
99		24時間介護電話相談 泰山	03-5622-0556	年中無休 24時間
100		介護保険課相談係	03-5662-0061	月~金 8:30~17:00
101		介護保険課権利擁護係	03-5662-9011	
102	認知症に関する悩み	認知症ホットライン	03-3652-2300	月~土 9:00~18:00
103	権利擁護・成年後見などの 相談	安心生活センター 江戸川区社会福祉協議会	03-3653-6275	月~金 8:30~17:00
104	仕事を探している	シルバー人材センター	03-3652-5091	月~金 8:30~17:15



○生活・暮らし

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
105	生活が苦しい	暮らしごと相談室 中央	03-5662-0085	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
106		暮らしごと相談室 小岩	03-5876-7730	
107		暮らしごと相談室 葛西	03-5659-6626	
108	生活一時資金貸付	江戸川区役所 生活就労支援係	03-5662-0516	月～金 8:30～17:00
109		葛西事務所庶務係	03-3688-0433	
110	生活福祉資金	江戸川区社会福祉協議会	03-5662-5587	月～金 8:30～17:00

○なごみの家

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
111	なんでも相談 子どもから熟年者まで誰でも 集える交流の場	なごみの家 北小岩	03-3672-7753	火～日 9:00～17:30 休館日 月・祝日・年末年始 月曜日が祝日の場合は翌日も休館 土日が祝日の場合は開館
112		なごみの家 小岩	03-3658-4753	
113		なごみの家 鹿骨	03-3670-4753	
114		なごみの家 瑞江	03-5636-7753	
115		なごみの家 松江北	03-3652-4753	
116		なごみの家 一之江	03-5661-6753	
117		なごみの家 長島桑川	03-3680-2753	
118		なごみの家 葛西南部	03-5659-0753	
119		なごみの家 小松川平井	03-5858-9753	

○遺族

No.	相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
120	大切な人を亡くされた方	自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	木 10:00～20:00 日 10:00～18:00
121		自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	火・木・土 11:00～16:00
122	集える交流の場 ※開催日時等については、 事前にお問い合わせください	エバーグリーンの集い (NPO法人国際ビフレンダーズ東京 自殺防止センター)	03-3207-5040	活動休止中
123		分かち合いの会 (NPO法人グリーフケア・サポート プラザ)	03-5775-3876 (木 12:00～ 16:00) https://www.jishi-griefcare.org/	対面分かち合いの会 毎月第3日曜日 14:00～16:00 オンライン分かち合いの会 毎月第1土曜日 14:00～15:30
124		いのちの集い(中央区築地本願寺) (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	http://www.bozugsanga.org/	原則毎月第4木曜日 13:00～15:00 築地本願寺 3月・9月以外 オンライン 3月・9月
125		身近な人を亡くした子どもとその家族の つどい (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	080-5428-4350 http://www.izoku-center.or.jp/	毎月開催(会場:聖路加国際病院 小児総合医療センター)

※各相談窓口の受付時間等については、特に表記がない限り、祝日・年末年始を除きます。

※受付時間等は変更される場合があります。電話・ホームページなどで最新情報をご確認ください。

