



いのち支える

立川市 ゲートキーパー手帳



令和7(2025)年度 健康推進課

この手帳を手にしていただく皆様へ

全国における自殺者数は、減少傾向でしたが、令和2(2020)年から上昇傾向がみられました。立川市の自殺者数は、各年で増減しながらほぼ横ばいで推移していますが、毎年30人前後の方が自殺で亡くなられています。

近年は女性と若者世代（10歳代～30歳代）の自殺者数が増加傾向で、深刻な問題となっています。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。また、そのような方は何かしらのサインを発しているといわれています。

そのようなサインにいち早く気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守っていくことが大切といわれています。
この役割を担う人がゲートキーパーです。

立川市ではゲートキーパーの育成に力をいれています。
ぜひこの手帳をご活用ください。

あなたはゲートキーパーについて知っていますか？

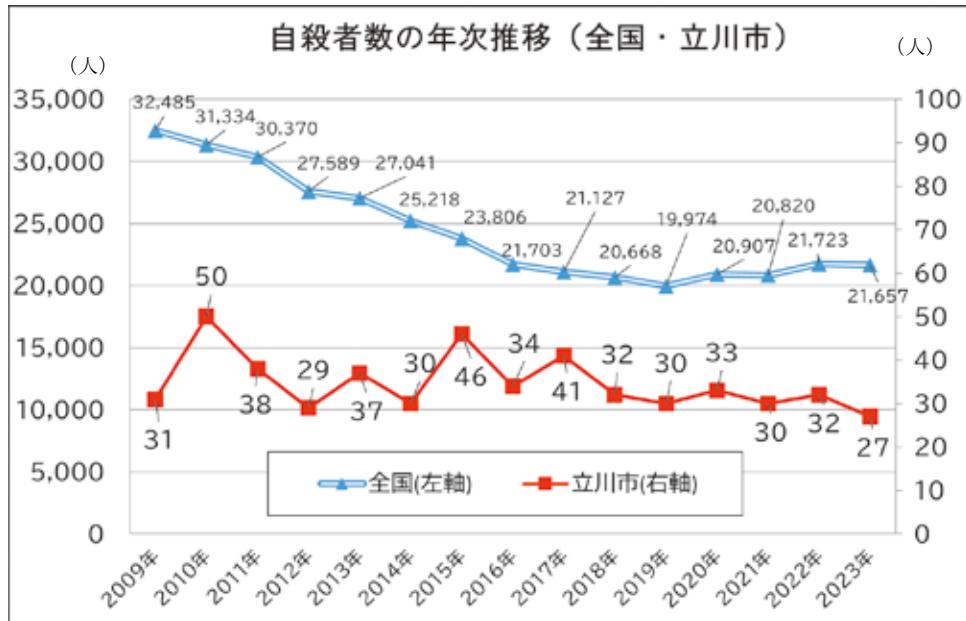
「内 容 を 知 つ て い る **6.7%**」

「言 葉 と し て は 知 つ て い る **14.6%**」

「知 ら な い **77.5%**」

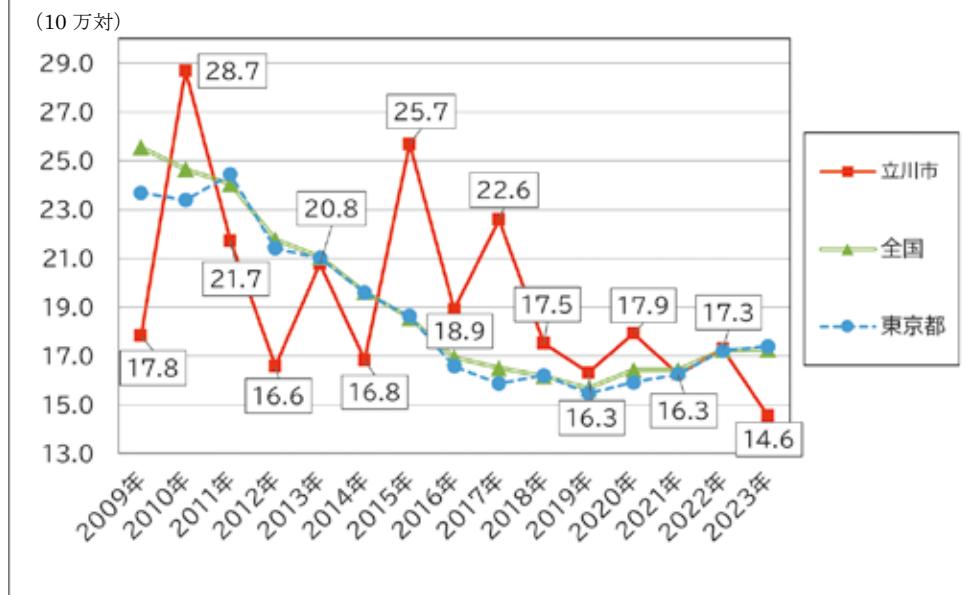
（立川市民の健康づくりに関する意識調査 R5より）

立川市の自殺の現状



↑出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料↓

自殺死亡率の年次推移(全国・東京都・立川市)



目 次

1. ゲートキーパーとは
2. ゲートキーパーの役割
 - ①気づき
 - ②傾聴
 - ③つなぎ
 - ④見守り
3. こころの手当て 「りはあさる」
4. ゲートキーパーのメンタルヘルス
5. 知ってほしい「うつ病」
6. 自死遺族について

相談窓口一覧



1. ゲートキーパーとは

ゲートキーパー「Gate keeper=門番」とは
「悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守る人」です。

特別な資格ではなく、だれでもゲートキーパーになることができます。

2. ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

ゲートキーパーの役割

4つの役割のうち、どれかひとつができるだけでも、
悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

つなぎ

早めに専門家に相談
するよう促す

見守り

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

あなたの身近な人で、いつもと様子が違うなと気になる人はいませんか？
言葉に出していなくても、つらい気持ちを抱えているかもしれません。
まずは身近な人の変化に気づくことが大切です。



表情が暗い



体調不良が続く



仕事や家の能率が
低下、ミスが増える



周囲との交流を避ける
ようになる



遅刻・早退・欠勤が増える



趣味やスポーツ・外出
をしなくなる

他にも…飲酒量が増える、自殺をほのめかす、怒りっぽくいつもイライラしている等

またライフイベントが引き金になることもあります。

死別・離別

自分や家族の病気

引越し

転校・転職

昇進・人事異動

失業

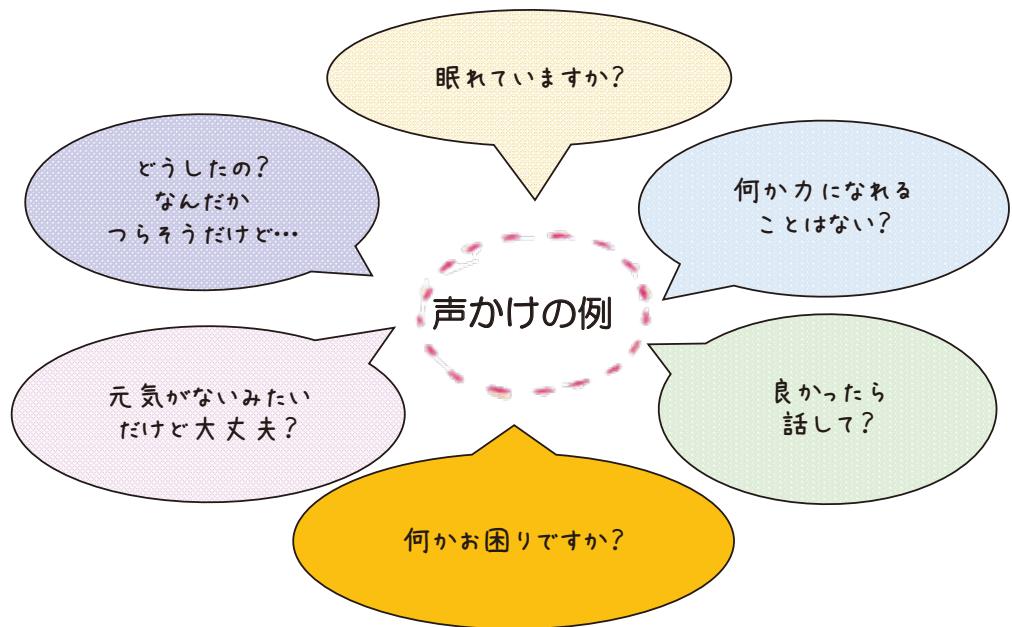
出産

子どもの自立

介護

どのように声をかけたらいいのか迷ってしまうかもしれません。正解はなく、大切なのは「あなたのことをこころから気にかけている」という気持ちを伝えることです。まずはいつも通りに声をかけてみましょう。

以下の声かけの例も参考にしてみてください。



「大丈夫」と返されたら

声をかけても「大丈夫」「放っておいて」と返されることもあるかもしれません。身近な人には相談しづらい人もいます。そんな時は、相談窓口が書かれた案内を渡して、相談窓口の紹介をしましょう。

その後も、定期的に「最近調子はどう（ですか）？」と声をかけて見守ってください。

②傾聴 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

- 話をするのに落ち着いた環境をつくりましょう。
- 相手にしっかりと向きあう、相手の話に相づちをうつなど、こちらが真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えることが大切です。
- 正しいか、良いか悪いかを判断したり、批判したりせず、十分話を聴きましょう。
- 話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。
- 心配していることを伝えましょう。

よりそう言葉

- ・話してくれてありがとうございます
- ・大変だったね
- ・よくここまでやってきたね
- ・そう感じてしまうくらいつらかったんだね
- ・あなたの力になりたいと思っています



避けたい言葉

- ・もっとつらい人がいるよ
- ・そのうち楽になるからがんばれ
- ・死にたいなんていったらだめだよ
- ・あなたにも原因があるのでは
- ・どこか気晴らしにいこう（話をそらす）



③つなぎ 早めに専門家に相談するようつなげる

ひとりで悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。本人の話をしっかりうけとめた上で、本人の抱える問題に応じて、関係機関と連携し、継続的な支援ができるようつなぎます。

●かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医にいくように勧めてみてください。内科は専門外だからダメということではありません。最近は精神科以外の医師でもうつ病診断について熟練されてきていますし、かかりつけ医から専門医につなぐことでスムーズな受診につながる場合があります。

●かかりつけ医がない場合で本人が医療機関の紹介をのぞむ場合

心療内科あるいは精神科クリニックを紹介しましょう。

●その他相談

相談窓口一覧（14～23 ページ）を参考にしていただき、本人の希望や適切と思われる場所へ相談しましょう。

●どこに相談したらよいかわからない場合

立川市健康推進課や東京都多摩立川保健所へご相談ください。

すべての問題をひとりで解決できる支援者はいません。

そのほかの対応の手立てとして、相談窓口のリーフレットを用いたり、自殺対策に関する研修を受けたり、日頃得ている情報が問題の解決に役立つ場合があります。

④見守り 寄り添いながら見守りましょう

連携機関につながった後でも見守り、気にかけ、必要時は相談できることを伝えましょう。

3. こころの手当て 「りはあさる」

悩んでいる人への接し方をメンタルファーストエイドといい、適切な初期支援を行うための行動を5つのステップであらわします。

5つのステップ「り は あ さ る」

(1) りすく（リスク）評価

- ・消したい気落ち、死にたい気持ちがあるかはっきりと尋ねてみましょう。
- ・自殺の方法について具体的に計画があるか、過去に自殺未遂をしたことのあるか確認しましょう。

(2) はんだん（判断）・批判せず話を聞く

- ・どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。

(3) あんしん（安心）と情報を与える

- ・現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、医療を受ける必要がある状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。
- ・適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

(4) さぽーと（サポート）を得るように勧める

- ・医療機関や関係機関へ行くことを勧めましょう。

(5) せるふへるぶ（セルフヘルプ）

- ・アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法を行うなど、できそうな対処方法を行うことを勧めてみましょう。症状が緩和されることもあります。

「死にたいですか？」と聞くこと

「もしかして死にたいですか？」「死にたい気持ちがありますか？」と直接的に問い合わせることは、自殺のリスクがあるのか確かめるために大切なことといわれています。この問い合わせは決して自殺を助長することではありません。むしろ言葉に出すことによって、自殺の危険性が低くなるといわれています。

4. ゲートキーパーのメンタルヘルス

- ゲートキーパーとしてのあなたの健康管理も大切です。

自殺について話を聞くことは自分自身も死の恐怖と向き合うことになるため、適切な対応ができるのかと不安に思うこともあるかもしれません。

- 長時間、集中して話を聞くことはとても疲れることです。

相談のあとは意識してあなた自身のこころとからだの疲れを癒しましょう。

- 自分ひとりで解決しようとせずに、困った時や負担を感じた時は、周りの人や関係機関に相談しましょう。

深呼吸をする

あたたかい飲み物を飲む

人と話す

散歩をする

何もせずぼーっとする

スポーツをする

思いっきり歌う

ゆっくりお風呂に入る

自分に合った方法でストレス解消を…♪



5. 知ってほしい「うつ病」

自殺者の多くは、その直前に何らかの精神疾患にかかっており、そのうち半数以上がうつ病だったという統計があります。うつ病は弱さや怠けではなく、だれもがかかる可能性がある病気です。（一生のうち 15 人に 1 人がかかるといわれています。）

うつ病は脳のエネルギーが欠乏した状態です。日常生活の中で憂うつな気分になることや、食欲がおちることはだれにでも起こりますが、自然治癒力により時間の経過とともに回復します。しかしエネルギーが欠乏した状態だと時間が経っても回復しないどころか、悪化してしまいます。

うつ病も他の病気と同じように、早期発見・早期治療を行っていくことが大切です。

うつ病を疑うサイン

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわからず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない（だるい）
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる



など
出典：「うつ対策推進方策マニュアル -都道府県・市町村職員の為に-」厚生労働省

うつ病の治療

1. 休息をとる

生き物は、痛んだところを休めて回復します。まずはしっかりと休息し、脳と身体を休ませることが治療の基本であり、最も大切なことです。

2. 受診して薬を飲む

不眠や食欲減退により、休息が難しい場合は薬を服用します。また脳内の神経伝達の不調に「抗うつ薬」が効くといわれています。

3. カウンセリング（精神療法）

うつ病になった原因は一つではなく様々なところにあります。薬では環境や性格傾向は変わりません。カウンセリング（精神療法）では、思考パターンや行動パターンを見直していきます。

6. 自死遺族について

身近な人との死別は「人生最大のストレス」とされ、遺された人には、様々な影響が生じるとされています。特に、自死・自殺による死別に対する特徴的な反応としては、悲しみ、抑うつ、孤独感、自責、罪悪感、恥、屈辱、などが挙げられます。

また、自死遺族は死別直後の混乱した状況の中で、各種手続や課題に対する対処など、様々な対応に追われることになります。

さらに、社会にはいまだに自死・自殺に対する誤った認識や偏見があり、それらによって、自死遺族等が悩みや苦しさを打ち明けづらい状況がつくられているだけでなく、支援の妨げにもなっていることは大きな課題です。

(いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引より)

～おくやみコーナー～

立川市役所では「おくやみコーナー」を設け、(自死に限らず) 死亡時の手続きの案内をしています。また「おくやみハンドブック」を作成し市役所内での手続きの案内や、市役所以外での主な手続きの一覧を掲載しています。

～自死遺族のつどい～

昭島市・立川市わかちあいの会

「わかちあいの会」とは自死遺族が集まり、互いの経験を語り合い、聴き合うことを目的とした集まりの場です。立川市では昭島市と共に「わかちあいの会」を開催しています。詳細は、広報たちかわ、昭島市・立川市ホームページにてお知らせしています。

自死遺族の方専用の相談窓口もあります。

(相談窓口一覧内 16ページ No.25)



いのち支える相談窓口

目 次

- ① 総合相談
- ② いのちの相談
- ③ 生活・くらし
- ④ 法律・多重債務
- ⑤ 女性・男性・LGBTQ・DV
- ⑥ 子ども・子育て家庭の一般相談
- ⑦ 子ども・青少年向けの相談
- ⑧ ひとり親家庭
- ⑨ ひきこもり
- ⑩ 医療
- ⑪ 障害者
- ⑫ 高齢者・介護
- ⑬ 仕事・労働問題



※ 令和7年10月現在の情報。受付時間や連絡先などが変更になる可能性があります。
※ 自殺に関する緊急性の高い内容は「②いのちの相談」へご相談ください。

相談窓口一覧

① 総合相談

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
1	立川市健康推進課	からだとこころの相談	042-527-3272	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み ※来館での相談は事前に電話連絡を
2	東京都多摩立川保健所	精神保健福祉に関する相談一般	042-524-5171	9時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
3	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
4	東京都立多摩総合精神保健福祉センター		042-371-5560	9時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
5	市民相談 (くらし相談課市民相談係)	法律、相続、税、家族関係、犯罪被害、いやがらせ等の相談	042-528-4319	相談内容により相談日や時間が異なる（詳細は立川市広報、ホームページ） ※予約制
6	よりそいホットライン	くらしの困りごと、悩み、DV、性、死にたい、被災後のくらし	0120-279-338	24時間対応 年中無休
7	カウンセリング相談 (男女平等推進課)	毎日の生活の中で直面する悩み	042-528-6801	来所相談・電話相談 ※予約制（左記へ電話予約（平日9～17時）または電子申請）
8	基幹相談支援センター	総合的な相談窓口（適切な相談窓口やサービス利用の案内）	042-503-1070	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
9	東京都こころといのちのほっとナビ	抱えている困りごとや悩みを相談できる窓口を検索		

② いのちの相談

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
10	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほつ とライン～	自殺を考えるほど つらい気持ちを抱 えている人たちの ための相談	0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時30分 年中無休
11	東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電 話)		03-3264-4343	24時間対応 年中無休
12	東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの 電話)		042-327-4343	10時～21時 年中無休 毎月第3金曜10時～日曜21時
13	東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダーゲ 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 えている人たちの ための相談	03-5286-9090	20時～深夜2時30分 年中無休 (月) 22時30分～深夜2時30分 (火) 17時～深夜2時30分
14	いのちの山彦電話 (NPO 法人有終支援いのちの 山彦電話)		03-3842-5311	12～20時(火・水・金・土) ※3月9月の自殺防止対策月間 は日祝も追加
15	生きる支援の総合検索サ イト「いのちと暮らしの 相談ナビ」 (NPO 法人自殺対策支援セン ターライフリンク)		相談機関の検索	
16	SNS 自殺相談 (NPO 法人自殺対策支援セン ターライフリンク)	誰にも相談できな い、死にたい、消え たいと思う悩みを 相談	LINE 相談 ID@yorisoi-chat (生きづらびっと) 	6時～22時30分(月・金) 8時～22時30分(日・火・水・ 木・土) ※受付は22時まで
17	東京都LINE相談		相談ほつとLINE @東京	15時～23時(受付は22時30分 まで)(毎日)

③生活・くらし

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
18	地域の民生委員・児童委員への相談 (地域福祉課)	くらしの心配事など	042-523-2111 内線:1492	8時30分～17時（月～金） 個別予約制 土・日・祝、12/29～1/3は休み
19	生活保護 (生活福祉課)	生活保護の相談・申請	042-523-2111 内線:1574	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
20	立川市社会福祉協議会 ・くらし・しごとサポートセンター ・地域あんしんセンター ・地域福祉（生活支援） コーディネーター ・ボランティア・市民活動センター など	生活に関する様々な相談	042-503-4308	8時30分～17時15分（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み ※地域あんしんセンター専門相談は要予約。内容により相談日が異なる。詳細は電話、ホームページ。
21	TOKYO チャレンジネット	住まいがなく不安定な就労に従事している方、離職されている方への生活支援	0120-874-225 (フリーダイヤル) 0120-874-505 (女性専用フリーダイヤル) 03-5155-9501 (代表)	10時～17時（月・水・金・土） 10時～20時（火・木） 日・祝、12/29～1/3は休み
22	東京都人権プラザ	差別・虐待・ハラスメント・インター	03-6722-0124 03-6722-0125	9時30分～17時30分 土・日・祝、12/29～1/3は休み
23	みんなの人権 110番 (東京法務局)	ネット上の書き込みなどの人権に関する相談	0570-003-110 ※最寄りの法務局（または支店）に繋がります	8時30分～17時15分 土・日・祝、12/29～1/3は休み
24	公益社団法人被害者支援都民センター	犯罪被害によりつらい思いをしている方、そのご家族のための相談	03-5287-3336 (多摩支所) 042-506-1042	9時30分～17時30分（月・木・金） 9時30分～19時（火・水） 祝日、12/28～1/3は休み
25	とうきょう自死遺族総合支援窓口	身近な人を自死（自殺）で亡くした方のための相談窓口	03-5357-1536	14時～18時（月～金） 13時～17時（日） 祝日は休み

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
26	たちかわ多文化共生センター（TMC）	外国人のくらし、すまい、仕事、教育の通訳を介した相談	042-527-0310	面談：13時～16時（土） オンライン相談（Zoom）：10時～16時（土） 祝日、12/28～1/3は休み ※日によって外国語や相談の種類が異なる
27	東京都外国人相談	都内に住む外国人の日常生活における相談	英語 03-5320-7744 中国語 03-5320-7766 韓国語 03-5320-7700	9時30分～12時、13時～17時 英語（月～金） 中国語（火・金） 韓国語（水曜） 祝日、12/28～1/3は休み

④法律・多重債務

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
28	立川市消費生活センター	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	042-528-6810	9時～16時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み ※来所は予約制、第3木曜は電話相談のみ
29	東京都消費生活総合センター	消費生活・多重債務相談 架空請求 110番 03-3235-2400 高齢者被害 110番 03-3235-3366	03-3235-1155	9時～17時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み
30	市民相談【再掲】 (くらし相談課市民相談係)	相続など民事的な法律、債務整理、人権、犯罪、事故などに関する法律相談	042-528-4319	相談内容により相談日や時間が異なる 予約制
31	法テラス多摩（立川）	法的トラブルの相談	0570-078305	9時～17時（月～金）

⑤女性・男性・LGBTQ・DV

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
32	女性のための相談 (生活福祉課)	女性の生活上の悩みや母子家庭の相談	042-523-2111 内線:1545	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
33	東京都女性相談支援センター多摩支所	DV、夫婦や親子の問題、人間関係などのさまざまな相談	042-522-4232	9時～16時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
34	東京ウイメンズプラザ	DV専用ダイヤル ささえるライ ン@東京 	03-5467-1721 14時～20時 12/29～1/3は休み	9時～21時（通年） 12/29～1/3は休み
35	東京都女性のための健康ホットライン	思春期から更年期まで女性の心身の健康に関する悩み	03-5399-1155	10～16時（月～金） 元日は休み
36	東京都妊娠相談ほっとライン	妊娠や出産に関するさまざまな悩み	03-5339-1133	10時～22時（月～日） 元日は休み
37	東京都不妊・不育ホットライン	不妊、流産が続くなど誰にも相談できない悩み	03-6407-8270	10～19時（火） 10～16時（土※毎月1回） 祝日、年末年始は休み
38	男性のための悩み相談 (東京ウイメンズプラザ)	DV、夫婦や親子問題、人間関係などのさまざまな相談を、男性相談専門の相談員が対応	03-3400-5313	17時～20時（月・水） 14時～17時（土） 祝日、12/29～1/3は休み
39	TokyoLGBT相談	性自認及び性指向に関する相談	050-3647-1448 専門LINE相談 	18時～22時（火・金） 祝日、12/29～1/3は休み 17時～22時（月・水・木） 祝日、12/29～1/3は休み ※受付は21時30分まで
40	女性の人権ホットライン (東京法務局)	DV・ハラスメントなどの女性の人権に関する相談	0570-070-810	8時30分～17時15分 土・日・祝、12/29～1/3は休み

⑥子ども・子育て家庭の一般相談

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
41	子ども家庭センター	子どもと子育て家庭の総合相談	042-529-8566	9時～17時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み
		妊娠・出産や、乳幼児の成長に関する相談	042-527-3234	9時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
		自分・家庭・学校に関するさまざまな悩み（本人から也可）	042-528-6871 042-527-6171	9時～17時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み
42	教育相談			9時～17時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み
43	東京都立川児童相談所	18歳未満の子どもに関するさまざまな相談	042-523-1321	9時～17時（月～金） それ以外の時間帯については児童相談所全国共通ダイヤル189で対応
44	4152（よいこに） 電話相談		03-3366-4152	9時～21時（月～金） 9時～17時（土・日・祝） 12/29～1/3は休み
45	東京都立小児総合医療センターこころの電話相談室	3～18歳の情緒や行動、こころの発達についての相談	042-312-8119	9時30分～11時30分（月～水） 13時～16時30分（月～水） 木・金・土・日・祝、 12/29～1/3は休み

⑦子ども・青少年のための相談窓口

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
46	チャイルドラインたちかわ	家族、異性、からだのことなど、様々な相談	042-526-7622	15時～20時（日曜） 12/29～1/3は休み
47	チャイルドライン	18歳以下が対象 学校・家族・進路・将来の悩みなど、どんなことでも	0120-99-7777	16時～21時（通年） 12/29～1/3は休み ※チャット相談あり https://childline.or.jp/chat
48	こたエール	インターネットやスマホでのトラブル	0120-1-78302	15時～21時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み ※メールやLINEでの相談可
49	キッズひまわりホットライン～子どもの悩み事相談～	学校・家族・進路・将来の悩み	03-3581-1885	15時～19時（火・木・金） 祝日、年末年始は除く

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
50	東京都いじめ相談ホットライン	友人関係、いじめ、学校生活、子育てに関する相談など	0120-53-8288	24 時間対応 年中無休
51	ヤングテレホンコーナー（警視庁少年相談室）	未成年の方、その家族、学校関係者の相談	03-3580-4970	24 時間対応
52	東京都若者総合相談センター「若ナビ α」	おおむね 18 歳以上 39 歳以下のさまざまな仕事・進路・将来の不安などの相談	03-3267-0808	11 時～23 時（月～土） 日曜日、12/29～1/3 は休み ※メール、LINE、面談での相談可
53	たちかわ若者サポートステーション	15 歳～49 歳の就業自立のための相談	042-529-3378	10 時～17 時 水・日・祝、年末年始は休み
54	子どもの人権 110 番（法務局）	いじめ・虐待など子どもの人権に関する相談	0120-007-110	8 時 30 分～17 時 15 分 土・日・祝、12/29～1/3 は休み
55	子どもの人権 110 番（東京弁護士会）	子どもの権利擁護専門相談	03-3503-0110	13 時 30 分～16 時 30 分、17 時～20 時（月～金） 13 時～16 時（土曜）
56	話してみなよ - 東京子供ネット		0120-874-374	9 時～21 時（月～金） 9 時～17 時（土・日・祝） 12/29～1/3 は休み

⑧ひとり親家庭

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
57	東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」	ひとり親家庭の悩み相談・支援	03-6272-8720	9 時～20 時 30 分（火～金） 9 時～17 時 30 分（月・土・日・祝） 12/29～1/3 は休み 相談内容によっては予約制
58	東京都ひとり親家庭支援「はあと多摩」		042-506-1182	9 時～17 時 30 分（月・水・木・土・日・祝） 9 時～19 時 30 分（火・金） 年末年始は除く
59	子ども政策課		042-528-4342	8 時 30 分～17 時 土・日・祝、12/29～1/3 は休み

⑨ひきこもり

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
60	地域福祉課	ひきこもりで悩んでいる方、その家族の相談	042-528-4327 (直通)	8時30分～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
61	東京都ひきこもりサポートネット		0120-529-528	10時～17時(月～土) 日・祝、12/29～1/3は休み

⑩医療

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
62	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	都内の医療機関の所在地・診療科目・診療時間などの案内	03-5272-0303 東京都ひまわり で検索 	24時間対応 年中無休
63	東京消防庁救急相談センター	救急車・病院受診に迷った時の相談	#7119 042-521-2323	24時間対応 年中無休
64	患者の声相談窓口 東京都医療安全支援センター	安心して医療にかかるための相談窓口	03-5320-4435 (病院: 20床以上)	9時～12時、13時～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
65	多摩立川保健所 医療安全支援センター		042-526-3063 (診療所: 19床以下)	9時～12時、13時～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み



⑪障害者

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
66	基幹相談支援センター 【再掲】	障害がある方や支援者のための相談窓口	042-503-1070	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
67	障害福祉課	障害者の福祉サービス調整、生活支援や日常生活に関する相談や支援	042-523-2111 内線:1518- 1519-1521-1522	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
68	福祉ホットライン		042-526-1418	9時～17時30分（月～金）
69	地域活動支援センター連（れん）		042-548-0160	9時30分～17時30分（火～土）
70	地域活動支援センターたあふく (立川市社会福祉協議会)		042-503-9109	9時～18時（火～土） 祝日、12/29～1/3は休み
71	東京障害者職業センター多摩支所		042-529-3341	8時45分～17時（月～金） 土・日・祝、12/28～1/3は休み

⑫高齢者・介護

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
72	南部西ふじみ地域包括支援センター	地域で安心して暮らすための総合的な支援窓口	042-540-0311	9時～17時（月～金） 祝日、12/29～1/3は休み
73	南部東はごろも地域包括支援センター	保健・医療・介護・権利擁護・福祉サービスについての相談	042-523-5612	
74	中部たかまつ地域包括支援センター		042-540-2031	
75	北部東わかば地域包括支援センター		042-538-1221	
76	北部中さいわい地域包括支援センター		042-538-2339	
77	北部西かみすな地域包括支援センター		042-536-9910	
78	介護保険課	介護認定申請・介護保険	042-523-2111 内線:1455	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
79	高齢政策課	高齢福祉サービスなど	042-523-2111 内線:1479	
80	高齢者安心電話 (東京都社会福祉士会)	高齢者やご家族の悩み・心配事	03-5944-8640	19時30分～22時 年中無休

⑬仕事・労働問題

No.	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
81	ハローワーク立川	就職支援・雇用促進	042-525-8609	8時30分～17時15分（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
82	マザーズハローワーク立川	仕事と育児・家事・介護の両立を目指す方への就職支援	042-529-7465	9時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
83	公益社団法人立川シルバー人材センター	おおむね60歳以上の方への仕事提供	042-527-2204	8時30分～17時15分（月～金） 祝日、12/29～1/3は休み
84	こころの耳 (厚生労働省)	働く人のメンタルヘルス相談	0120-565-455 SNS相談(LINE) 	17時～22時（月～金） 10時～16時（土・日） 祝日、12/29～1/3は休み
85	東京都労働相談情報センター多摩事務所	労働に関するトラブルを解決したい方、学びたい方。 電話相談、来所相談、SNS相談あり	042-321-6110	9時～17時（月～金） 17時～20時（月） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
86	東京しごとセンター多摩	働く上の基礎知識・起業・多様な働き方・就労が困難などの相談	042-526-4510	9時～20時（月～金） 9時～17時（土） 日・祝、12/29～1/3は休み
87	立川労働基準監督署 総合労働相談コーナー	解雇・労働条件・採用・いじめ・ハラスメントなど労働問題の相談	042-846-4821	9時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
88	東京障害者職業センター 多摩支所【再掲】	うつ病などの精神疾患や各種障害のある方の就職、職場定着、職場復帰に係る支援	042-529-3341	8時45分～17時（月～金） 土・日・祝、12/28～1/3は休み

Memo

Memo

Memo

たとえ小さな叫びでも
ちかづき
かたらい
わかちあう

生き心地のよい
立川市
を目指して

令和8年1月発行
発行 立川市
編集 立川市保健医療部健康推進課保健事業係
電話 042(527)3272
Fax 042(521)0422



立川市