

いのち支える 112 か所の相談窓口

目 次

- | | |
|------------------|-----------|
| ① 総合相談 | ⑪ ひきこもり |
| ② いのちの相談 | ⑫ 医療 |
| ③ 金融・融資 | ⑬ 障害者 |
| ④ 消費生活・多重債務 | ⑭ 高齢者・介護 |
| ⑤ 法律・多重債務 | ⑮ 人権擁護・人権 |
| ⑥ 生活・くらし | ⑯ 仕事・労働問題 |
| ⑦ 女性・男性・DV・LGBTQ | ⑰ 犯罪被害 |
| ⑧ 子ども・子育て家庭の一般相談 | ⑱ 自死遺族 |
| ⑨ 子ども・青少年 | ⑲ 外国人 |
| ⑩ ひとり親家庭 | |

※ ◆:本人のみ相談可能な窓口

※ 令和4年4月現在の情報。受付時間等や連絡先など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	立川市健康会館 (健康推進課保健事業係)	からだところの 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 わる相談一般	042-524-5171	9時～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
3	東京都夜間ところの電話 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 (生活安全課市民相談係)	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 ※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 (男女平等参画課)	毎日の生活の中で 直面する悩み	042-528-6801	13時～17時(火・水・土) ※個別予約制 ※土曜は電話相談のみ

② いのちの相談

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
8	東京都自殺相談ダイヤル ～ところといのちのほっ 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	0570-087478 (ナビダイヤル)	14時～翌朝5時30分 年中無休
9	東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電 話)	ための相談	03-3264-4343	24時間対応 年中無休
10	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

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
11	東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダーズ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～翌朝2時30分 年中無休 17時～深夜2時30分(火曜)、 22時30分～深夜2時30分(月・ 土)
12	いのちの山彦電話 ^{やまびこ} (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

<インターネット・SNS 相談>

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
13	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		
14	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) 	17時～22時30分(受付22時ま で)(日・月・火・木・金) 11時～16時30分(受付16時ま で)(水曜)
15	東京都 LINE 相談		相談ほっと LINE@東京	15時～23時(受付は22時30 分まで)(毎日)

③ 金融・融資

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
16	東京都産業労働局 金融部貸金業対策課	貸金業やその法律 に関する相談	03-5320-4775	9時～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
17	産業観光課	中小企業に事業資 金を融資あっせん	042-528-4317	8時30分～17時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
18	立川商工会議所	中小企業の方への 経営や法律の相談	042-527-2570	9時～17時(月～金)
19	くらし・しごとサポートセン ター(総合福祉センター内) 生活福祉資金等貸付事業	低所得などにより 生活が不安定な時 の貸付の相談 ※要件あり	042-503-4308	8時30分～17時15分(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み

④ 消費生活・多重債務

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
20	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
21	東京都消費生活総合センター	相談	消費生活・多重債務相談 03-3235-1155 架空請求110番 03-3235-2400 高齢者被害110番 03-3235-3366	9時～17時（月～土） 日・祝、12/29～1/3は休み
22	東京都生活再生相談窓口 （多重債務者生活再生事業）	多重・過剰債務による経済的な問題について	03-5227-7266	9時30分～18時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み

⑤ 法律・多重債務

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
23	市民相談【再掲】 （生活安全課市民相談係）	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
24	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）
25	立川市社会福祉協議会 専門相談事業	法律に関する相談	042-529-8300	13時～16時（第3土曜日予約制） 8時30分～17時15分（月～金） 8時30分～17時（土曜） 日・祝、12/29～1/3は休み

⑥ 生活・くらし

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
26	地域の民生委員・児童委員への相談 (福祉総務課)	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
27	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
28	くらし・しごとサポートセンター (総合福祉センター内)	生活困窮者のための生活・就労の相談	042-503-4308	8時30分～17時15分(月～金)土・日・祝、12/29～1/3は休み
29	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 ※フリーダイヤルで来所相談予約

⑦ 女性・男性・DV・LGBTQ

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
30	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
31	東京都女性相談センター ◆多摩支所	DV、夫婦や親子の問題、人間関係など	042-522-4232	9時～16時(月～金) 土・日・祝、12/29～1/3は休み
32	東京ウィメンズプラザ	どのさまざまな相談	03-5467-2455 03-5467-1721 (DV専用ダイヤル)	9時～21時(通年) 12/29～1/3は休み
33	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
34	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
35	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	03-3235-7455	10～19時(火) 10～16時(土※毎月1回) 祝日、年末年始は休み

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
36	男性のための悩み相談 (東京ウィメンズプラザ)	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
37	TokyoLGBT相談	性自認及び性指向に関する相談	050-3647-1448	18時～22時(火・金) 祝日、12/29～1/3は休み

⑧ 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
38	立川市健康会館 (健康推進課 母子保健係)	乳幼児の成長に関する相談	042-527-3234	9時～17時(月～土) 日・祝、12/29～1/3は休み
39	子ども総合相談 (子ども家庭支援センター)	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

⑨ 子ども・青少年

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
40	教育相談	自分・家庭・学校に関するさまざまな悩み	042-527-6171	9時～17時(月～土) 日・祝、12/29～1/3は休み
41	子育て家庭の相談 (子ども家庭支援センター)	悩み	042-528-6871	9時～17時(月～土) 日・祝、12/29～1/3は休み
42	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
43	社会福祉法人子どもの虐待防止センター	子育ての悩みや虐待の相談	03-6909-0999	10時～17時(月～金) 10時～15時(土曜) 日・祝、年末年始は休み ※原則として親からの相談に対応
44	4152(よいこに) 電話相談	18歳未満の子どもに関するさまざまな相談	03-3366-4152	9時～21時(月～金) 9時～17時(土・日・祝) 12/29～1/3は休み
45	教育相談一般・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、ヤングケアラー、子育てに関する相談など	0120-53-8288	24時間対応 年中無休
46	24時間子供SOSダイヤル	いじめなど子どものSOS全般	0120-0-78310	24時間対応
47	◆ チャイルドラインたちかわ	18歳以下が対象 学校・家族・進路・将来の悩み	042-526-7622	15時～20時(日曜) 12/29～1/3は休み

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
48 ◆	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/
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
50	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
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 ◆	警視庁 立川少年センター		042-522-6938	8時30分～17時15分 土・日・祝、12/29～1/3は休み
53	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
54	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
55	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


⑩ひとり親家庭

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
56	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
57	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
58	子育て推進課		042-528-4342	8時30分～17時 土・日・祝、12/29～1/3は休み

⑪ひきこもり

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
59	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	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
60	東京都ひきこもりサポートネット		0120-529-528	10時～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み

⑫医療

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
61	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
62	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
63	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
64	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

⑬障害者

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
65	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
66	地域活動支援センター連（れん）		042-548-0160	10時～17時30分（火～土）
67	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

⑭高齢者・介護

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
68	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～土） 祝日、12/29～1/3は休み
69	南部東はごろも地域包括支援センター	保健・医療・介護・	042-523-5612	
70	中部たかまつ地域包括支援センター	権利擁護・福祉サービスについての	042-540-2031	
71	北部東わかば地域包括支援センター	相談	042-538-1221	
72	北部中さいわい地域包括支援センター		042-538-2339	
73	北部西かみすな地域包括支援センター		042-536-9910	
74	にしき福祉相談センター	地域で安心して暮らすための総合的な支援窓口	042-527-0321	9時～17時（月～土） 祝日、12/29～1/3は休み
75	かみすな福祉相談センター	保健・医療・介護・権利擁護・福祉サービスについての相談	042-537-7799	
76	にしすな福祉相談センター		042-531-5550	
77	介護保険課	介護認定申請・介護保険	042-523-2111 内線 1457	8時30分～17時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
78	高齢福祉課	高齢福祉サービスなど	042-523-2111 内線 1479	
79	高齢者安心電話 （東京都社会福祉会）	高齢者やご家族の悩み・心配事	03-5944-8640	19時30分～21時30分 年中無休

⑮人権擁護・人権

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
80	東京都人権プラザ	差別・虐待・ハラスメント・インターネット上の書き込みなどの人権に関する相談	03-6722-0124 03-6722-0125	9時30分～17時30分 土・日・祝、12/29～1/3は休み
81	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
82	子どもの人権 110番 (東京法務局)	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
83	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)
84	弁護士子どもの悩みごと相談 (東京都三弁護士会多摩支部)		042-548-0120	14時～19時(水曜) 祝日・年末年始は休み
85	子どものための法律相談 ◆ (第一東京弁護士会)		03-3597-7867	15～18時(土曜) 年末年始は休み
86	弁護士子ども SNS 相談 ◆ (第二東京弁護士会)		LINE 相談 	19～21時(日、月、木) 年末年始・GW 除き祝日も実施
87	東京子供ネット (東京都児童相談センター)		0120-874-374 (フリーダイヤル)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土・日・祝) 12/29～1/3は休み
88	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
89	地域あんしんセンターたちかわ	判断能力に不安のある方への金銭管理、成年後見制度などの相談	042-529-8319	8時30分～17時15分(月～金) 8時30分～17時(土曜) 日・祝・12/29～1/3は休み

⑩仕事・労働問題

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
90	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
91	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
92	くらし・しごとサポートセンター【再掲】 （総合福祉センター内）	生活困窮者のための生活・就労の相談	042-503-4308	8時30分～17時15分（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
93	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
94	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への相談	0570-00-6110 （ナビダイヤル）	9時～20時（月～金）、9時～17時（土） 日・祝、12/29～1/3は休み 12/28と1/4が土曜の場合は休み
95	東京都労働相談情報センター国分寺事務所	働くことへの相談・調査・セミナーなど実施	来所相談予約 042-321-6110	9時～17時（月～金）17時～20時（月） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
96 ◆	東京しごとセンター多摩	働く上での基礎知識・起業・多様な働き方・就労が困難などの相談	042-329-4510	9時～20時（月～金）、9時～17時（土） 日・祝、12/29～1/3は休み
97	過労死110番全国ネットワーク	過労死についての相談・法的対応・過労死防止	03-3813-6999	10時～12時、13時～17時（月～金） 土・日・祝、12/28～1/5は休み
98	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～16時（月～金） 土・日・祝、12/29～1/3は休み
99 ◆	東京障害者職業センター多摩支所	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

⑰犯罪被害

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
100	警視庁総合相談センター	各種相談に応じて、専門窓口を案内	03-3501-0110 プッシュホン #9110	24時間対応 年中無休
101 ◆	警視庁犯罪被害者ホットライン	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	03-3597-7830	8時30分～17時15分 土・日・祝、12/28～1/3は休み
102 ◆	性犯罪被害者相談電話		#8103	24時間対応 年中無休
103	公益社団法人被害者支援都民センター		03-5287-3336	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

⑱自死遺族

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
104	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）	大切な人が突然自死で亡くなった時の相談	03-3261-4350	10時～20時（木曜） 10時～18時（日曜） 祝日は休み
105 ◆	自死遺族傾聴電話 （認定 NPO 法人グリーンフ・ケアサポートプラザ）		03-3796-5453	12時～16時（火・木・土）
106	手紙による相談 （自死・自殺に向き合う僧侶の会）		〒108-0073 東京都港区三田 4-8-20 往復書簡事務局	送った手紙に対し僧侶が返信 返信には1週間～10日かかる
107	昭島市・立川市わかちあいの会	大切な人を自死で亡くされた方が集い思いをわかちあう場	昭島市： 042-544-5126 立川市： 042-527-3272	年に数回開催。詳細な日程は昭島市・立川市ホームページ参照。
108 ◆	全国自死遺族法律相談 ホットライン （自死遺族支援弁護団）	自死遺族のための法的問題の相談	050-5526-1044	12時～15時（水曜） 祝日、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆は休み
109 ◆	弁護士法人ライフパートナー法律事務所内、自死遺族支援弁護団事務局		06-6949-8277	9時～18時（月～金） 祝日、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆は休み ※No108 のホットラインの受付時間意 外の相談窓口

①外国人

No	相談窓口	相談内容	連絡先	受付時間等
110	たちかわ多文化共生センター	外国人の暮らし、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(土曜) 電話:10時~16時(月~金) 日・祝、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 場所:女性総合センターアイム第2相談室
111	東京都外国人相談	都内に住む外国人の日常生活の相談	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・年末年始は休み
112	通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談	英語、中国語、韓国語・朝鮮語の通訳を介した相談	高校生までの教育・学校生活: 0120-53-8288 都立高校への進学: 03-3360-4175	13時~17時(金曜)(受付16時まで) 祝日、12/29~1/3は休み

Memo

Memo

Memo

い
こ
こ
ち
生き心地のよい立川市を目指して



令和4年7月発行
発行 立川市
編集 立川市福祉保健部健康推進課保健事業係
電話 042(527)3272
Fax 042(521)0422



立川市



いのち支える