

～誰にも頼れず悩み事や不安を抱えている方へ～

寄り添い サポートリスト

まずは、連絡
してみませんか？



誰にも頼れず悩み事や不安を抱えていませんか？

あなたのつらさや生きづらさに寄り添う支援窓口があります。

生きるのがつらい、消えてしまいたい

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
東京いのちの電話	抱えている思いを誰かに話すことで少しでも楽になれるよう、気持ちを受け止めます	電話相談 ☎03-3264-4343 インターネット相談 http://www.inochinodenwa-net.jp/ 電話医療相談 ☎03-3264-4343 (心身の健康維持に関する相談に医師が対応)	年中無休 24時間 土曜日 14時～17時 (祝祭日を除く)	
東京自殺防止センター電話相談	「生きるのに疲れた」「もう、楽になりたい」そんな時に安心して気持ちを話せる場があります。	電話相談 ☎03-5286-9090	年中無休 20時～深夜2時30分 (月曜日は、22時30分～深夜2時30分) (火曜日は、17時～深夜2時30分)	
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～	仕事のこと、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話を相談員が伺い、必要に応じて専門の支援機関を紹介します	電話相談 ☎0570-087478	年中無休 12時～翌朝5時30分	
東京都 夜間こころの 電話相談	こころの悩みや精神的な問題で困ったときの電話相談	電話相談 ☎03-5155-5028	年中無休 17時～21時30分	
東京都 LINE相談	生きるのがつらいと感じた時の悩み相談	LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索	年中無休 15時～22時30分	

からだところの不安や悩みを感じたとき

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
健康相談	・子育て相談：子育てに関する不安等で悩んでいる方に対する相談	城東保健相談所 ☎03-3637-6521 FAX03-3637-6651 (亀戸、大島、東砂1～3丁目にお住まいの方)	各相談とも予約制ですので、各保健相談所にお電話ください。	城東保健相談所 (江東区大島3-1-3)
	・難病療養相談：難病で治療中の方、難病ではないかと心配されている方	深川保健相談所 ☎03-3641-1181 FAX03-3641-5557 (清澄、常盤、新大橋、森下、平野、三好、白河、高橋、千石、石島、千田、海辺、扇橋、猿江、住吉、毛利、佐賀、永代、福住、深川、冬木、門前中町、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場、東陽、新砂(1丁目1番)南砂(2丁目1番1号～5号、5番～7番)にお住まいの方)		深川保健相談所 (江東区白河3-4-3-301)
	・一般・思春期・高齢者精神保健相談：こころの問題で悩んでいる方または、ご家族に対する相談	深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 FAX03-5632-2295 (塩浜、豊洲、東雲、有明、辰巳、潮見、青海、枝川、海の森にお住まいの方)		深川南部保健相談所 (江東区枝川1-8-15-102) (令和6年11月下旬から令和8年1月まで一時移転予定 江東区潮見2-8-7—2階)
	・酒害相談：お酒の問題で悩んでいる方または、ご家族に対する相談	城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 FAX03-5606-5006 (北砂、東砂4～8丁目、南砂・新砂(深川保健相談所の管轄地域を除く)、新木場、夢の島、若洲にお住まいの方)		城東南部保健相談所 (江東区南砂4-3-10)

パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
母子及び父子相談	母子及び父子相談一般・母子及び父子福祉資金の貸し付けなど	生活応援課 ☎03-3647-7512	月～金曜日 8時30分～17時	生活応援課 (区役所5階8番)
家庭相談	家庭内の問題に関する相談(離婚、親権、相続など)	生活応援課 ☎03-3647-7511	月～金曜日 13時～17時	
女性相談	DV、性暴力、妊娠・出産期の相談などの女性の問題一般に関する相談		月～金曜日 9時～17時	
女性のなやみとDVホットライン	DV、デートDV、夫婦・親子の問題、職場の人間関係、女性の生き方などに関する相談	電話相談・面接相談 ☎03-3647-9551 ※面接相談は電話で事前予約(女性専門相談員による)	月～土曜日 9時～17時 水曜日のみ20時まで	江東区配偶者暴力相談支援センター
一般相談 DV相談	DVやデートDV、セクシュアルハラスメント、生き方、夫婦や親子の問題、学校や職場での人間関係などさまざまな悩み	電話相談 ☎03-5467-2455 電話相談(DV専用) ☎03-5467-1721 ※必要に応じて面接相談(予約制)も行います。	年未年始を除く毎日 9時～21時	東京ウィメンズプラザ
男性DV電話相談	配偶者や恋人、パートナーからの暴力に悩む男性を対象とした電話相談	電話相談 ☎03-3647-7527 (男性専門相談員による)	毎月第1水曜日 16時～20時	江東区配偶者暴力相談支援センター
男性のための悩み相談	男性のための悩み相談 夫婦や親子の問題、生き方、職場の人間関係、セクシュアルハラスメントやDV、デートDVなどの暴力の問題など、男性の抱える悩み	電話相談・面接相談 ☎03-3400-5313 ※面接相談は電話で事前予約	月・水・木曜日 17時～20時 土曜日 14時～17時 面接相談 水・木曜日 19時～20時	東京ウィメンズプラザ

相談窓口一覧

※受付日時は特に記載がない限り、土・日・祝日・年末年始を除きます。

※都合により、日時等が変更・休止となる場合があります。

生活や仕事、労働問題などの相談窓口

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 自立相談支援窓口	経済的な困りごとに関すること 失業、離職等に伴う再就職に関する相談など	来所相談 保護第一課 ☎03-3647-8487 保護第二課 ☎03-3637-3741	月～金曜日 8時30分～12時 13時～17時	保護第一課（区役所2階） 保護第二課（江東区大島 4-5-1 総合区民センター）
就職相談	生活にお困りの方の就職支援相談	江東就職サポートコーナー予約制 ☎03-3647-4387	【予約制】 月～金曜日 8時30分～12時 13時～17時	江東区就職サポートセン ター（区役所2階こうとう 情報ステーション横）
	職業紹介や就職相談など就職支援	ハローワーク木場 ☎03-3643-8609	月～金曜日 8時30分～17時15分	ハローワーク木場（江東区 木場2-13-19）
	区内中小企業に就職を希望する方の支援、企 業の人材確保支援	こうとう若者・女性しごとセンター ☎03-5836-5160（求職希望者用）	月～金曜日 9時30分～18時 土曜日 9時30分～17時	こうとう若者・女性しごと センター（江東区亀戸2-19 -1カメラアブラザ9階）
労働相談	労働条件・解雇・賃金などに関する相談	亀戸労働基準監督署 方面（労働条件・解雇・賃金） ☎03-3637-8130	月～金曜日 8時30分～17時15分	亀戸労働基準監督署（江東 区亀戸2-19-1カメラアブ ラザ8階）
	安全衛生関係に関する相談	亀戸労働基準監督署 安全衛生課 ☎03-3637-8131		
	労災保険関係に関する相談	亀戸労働基準監督署 労災課 ☎03-3637-8132		
	賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労 働問題全般に関する相談	東京都労働相談情報センター亀戸事務所 ※来所相談・予約制 ☎03-3637-6110	月～金曜日 9時～17時 ※火曜日のみ20時まで	東京都労働相談情報セン ター亀戸事務所（江東区亀 戸2-19-1カメラアブラザ7 階）
		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	

子供やその家庭における悩み

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
児童相談	子育てについての不安や悩みに関する相談	深川北子ども家庭支援センター ☎03-5600-8701（一般）☎03-5600-8708（相談） 豊洲子ども家庭支援センター ☎03-3536-7681（一般）☎03-3536-7682（相談） 有明子ども家庭支援センター ☎03-5962-4113（一般）☎03-5962-4118（相談） 住吉子ども家庭支援センター ☎03-5600-3881（一般）☎03-5600-3882（相談） 東陽子ども家庭支援センター ☎03-3699-4871（一般）☎03-5665-4017（相談） 亀戸子ども家庭支援センター ☎03-3683-1101（一般）☎03-3683-1103（相談） 大島子ども家庭支援センター ☎03-5836-1621（一般）☎03-5836-1625（相談） 南砂子ども家庭支援センター ☎03-5617-8106（一般）☎03-5617-7772（相談）	電話相談 月～土曜日 9時～18時 面接相談 月～土曜日 9時～17時30分	
	ヤングケアラーについての相談	養育支援課養育支援係 ☎03-3647-4408	月～金曜日 8時30分～17時	養育支援課養育支援係 （区役所8階1番）
	児童に虐待のおそれや疑いのあるとき（虐待 の通告・相談）	江東区こどもの虐待ホットライン ☎03-3646-5481 養育支援課養育支援係 ☎03-3647-4408 児童相談所全国共通ダイヤル☎189（いちばやく）	月～土曜日 9時～18時 月～金曜日 8時30分～17時	南砂子ども家庭支援セン ター 養育支援課養育支援係 （区役所8階1番）
	児童相談一般、乳児院・児童養護施設・児童 自立支援施設等への入所、しつけ・養育・不 登校・非行・虐待の通告・児童自身が保護を 求めているなど	東京都江東児童相談所 ☎03-3640-5432	月～金曜日 9時～17時	東京都江東児童相談所 （江東区枝川3-6-9）
教育相談	不登校、いじめ、学習・進路、こどもの教育・ 行動などについての相談 区立幼稚園・小学 校・中学校・義務教育学校の教育内容に関す る相談	教育センター ☎03-3649-3834	月～金曜日 9時～16時30分	教育センター2階 （江東区東陽2-3-6）
	中学3年生、高校3年生の高校・大学等の受 験料や進学塾費用の貸付（条件により返済免 除あり）	受験生チャレンジ支援貸付窓口 ☎03-3647-9660 FAX03-3647-9663	月～金曜日 9時～12時 13時～17時	受験生チャレンジ支援貸付 窓口（区役所2階保護第一 課隣）
青少年相談	青少年期におけるひきこもりや仕事、人間関 係などの悩みに関する個別面談及び電話相談、 居場所運営 （対象：概ね15歳～40歳未満の方及びその家 族等）	江東区 こうとうゆーすてっぷ ※予約・相談は右欄記載相談会の各開催時間中に、 下記専用ダイヤルへ 予約・相談専用ダイヤル ☎080-9434-6949	個別相談・電話相談 火曜日 13時～19時 金曜日 17時～21時 ※個別面談は電話で要予約 水・木曜日 13時～17時 ※個別面談は電話で要予約 原則第3月曜日 ※個別面談は電話で要予約	青少年交流プラザ （江東区亀戸7-41-16） 青少年相談室 （区役所4階23番） 豊洲文化センター （江東区豊洲2-2-18）



高齢者の方・介護について

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
高齢者相談	高齢者の在宅生活に関する各種相談、区の高齢者福祉サービスや介護保険の申請手続きなど	長寿サポートセンター区内21ヶ所 詳しくは地域ケア推進課包括推進係へ (区役所3階7番) ☎03-3647-9606 FAX 03-3647-3165	長寿サポートセンター (豊洲を除く) 月～金曜日 9時～18時 土曜日 9時～15時 豊洲長寿サポートセンター 月～金曜日 8時30分～17時 水曜日 8時30分～19時 月1回日曜開設日 9時～16時	
	高齢者の虐待等に関する相談	長寿サポートセンター区内21ヶ所、 地域ケア推進課権利擁護係 (区役所3階7番) ☎03-3647-4324 FAX03-3647-3165		
	認知症等に関する相談	地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 FAX 03-3647-3165	月～金曜日 8時30分～17時	地域ケア推進課地域ケア係 (区役所3階7番)
	高齢者のための夜間安心電話高齢者およびその家族の抱える各種の心配ごとに対し情報提供を主とした電話相談	公益社団法人東京社会福祉士会 ☎03-5944-8640	年中無休 19時30分～22時	
	高齢者の方(原則60歳以上)を対象した就業相談	江東区シルバー人材センター ☎03-3649-3533	月～金曜日 9時～17時	江東区シルバー人材センター (江東区東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階)

障害者に関すること

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
障害者相談	障害者差別に関する相談	障害者施策課施策推進係 ☎03-3647-4749 FAX03-3699-0329	月～金曜日 8時30分～17時	障害者施策課施策推進係 (防災センター2階17番)
	障害者の就労相談	障害者就労・生活支援センター ☎03-3699-0325 FAX03-3699-0329 E-mail shurou-tantou@city.koto.lg.jp	月～金曜日 9時～17時	障害者就労・生活支援センター (防災センター2階16番)
	障害者の虐待に関する相談	障害者虐待防止センター ☎03-3647-8003 FAX03-3647-4910 E-mail syou-gyaku@city.koto.lg.jp	月～金曜日 8時30分～17時 ※電話受付は24時間対応	障害者虐待防止センター (防災センター2階12番)
	障害者、ご家族の生活相談	障害者支援課 ☎03-3647-4953 (身体障害相談係) ☎03-3647-4954 (愛の手帳相談係) ☎03-3647-4308 (在宅生活相談係) FAX03-3647-4910	月～金曜日 8時30分～17時	障害者支援課 (防災センター2階12・13・14番)
	精神障害者、ご家族の生活・療養相談	地域生活支援センターステップ (東陽3-16-12田中ビル2階) ☎03-5633-7714 FAX03-5633-7715	月・火・木・土曜日 10時～18時 金曜日 13時～18時 日曜日 13時～17時 ※電話相談は19時まで(日曜日は17時まで)	
		城東保健相談所 ☎03-3637-6521 FAX03-3637-6651 (亀戸、大島、東砂1～3丁目にお住まいの方)	月～金曜日 8時30分～17時	城東保健相談所 (江東区大島3-1-3)
		深川保健相談所 ☎03-3641-1181 FAX03-3641-5557 (清澄、常盤、新大橋、森下、平野、三好、白河、高橋、千石、石島、千田、海辺、扇橋、猿江、住吉、毛利、佐賀、永代、福住、深川、冬木、門前中町、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場、東陽、新砂(1丁目1番)南砂(2丁目1番1号～5号、5番～7番)にお住まいの方)		深川保健相談所 (江東区白河3-4-3-301)
		深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 FAX03-5632-2295 (塩浜、豊洲、東雲、有明、辰巳、潮見、青海、枝川、海の森にお住まいの方)		深川南部保健相談所 (江東区枝川1-8-15-102) (令和6年11月下旬から令和8年1月まで一時移転予定 江東区潮見2-8-7—2階)
		城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 FAX03-5606-5006 (北砂、東砂4～8丁目、南砂・新砂(深川保健相談所の管轄地域を除く)、新木場、夢の島、若洲にお住まいの方)		城東南部保健相談所 (江東区南砂4-3-10)

相談窓口一覧

※受付日時は特に記載がない限り、土・日・祝日・年末年始を除きます。

※都合により、日時等が変更・休止となる場合があります。

法律に関すること

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
弁護士等による 法律相談	法律相談 (相続・金銭貸借・離婚など)	来所相談 広報広聴課 広聴相談係 ☎03-3647-4700	【予約受付時間】 月～金曜日 8時30分～17時 【相談時間】 月～金曜日 13時～16時	広報広聴課 広聴相談係 (区役所2階22番)
	福祉サービスの利用に関する相談・苦情、遺言や遺産相談手続き、成年後見制度等	権利擁護センター「あんしん江東」 ☎03-3647-1710 FAX03-5683-1570	予約制 火曜日 14時～16時	権利擁護センター「あんしん江東」(江東区東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階)
	法律相談(法律全般、借金、家庭、労働、セクハラ・DV、消費者など)相談30分:2,200円(税込)延長15分:1,100円(税込)※借金相談は3回無料、労働相談(労働者)は初回30分無料	錦糸町法律相談センター ☎03-5625-7336	【予約受付時間】 月・火・金・土曜日 9時30分～16時30分 水・木曜日 9時30分～19時30分 【相談時間】 12時から13時を除く 月・火・金・土曜日 10時～16時 水・木曜日 10時～20時 ※内容により曜日指定あり	錦糸町法律相談センター (墨田区江東橋2-11-5河口ビル7階)
	法律に関する簡単な質問 電話相談(15分程度)	弁護士会による電話無料相談 ☎0570-200-050 ※都内からの電話のみ対象	月～金曜日 10時～16時	
	法的トラブルでお困りの方に、法制度、関係機関等の紹介。犯罪被害にあわれた方にさまざまな支援の情報提供。 ※経済的に余裕のない方へ無料法律相談【予約制】、弁護士等の費用の立替えあり	法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374(法的トラブル一般) ※IP電話からは、☎03-6745-5600 ☎0120-079714(犯罪被害者支援) ※IP電話からは、☎03-6745-5601	月～金曜日 9時～21時 土曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く	
女性のための法律相談	女性弁護士による女性のための法律相談	来所相談(女性弁護士による) ※電話で事前予約 ☎03-3647-7512	第1～3水曜日 13時～16時	生活応援課 (区役所5階8番)

人権・どこに相談したらいいのかわからない

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 人権相談	不当な圧迫・名誉き損など人権を侵された場合	来所相談 ※相談日の前日17時までに電話で事前予約 人権推進課人権推進担当 ☎03-3647-1164	第2・4金曜日 13時～16時 ※相談時間30分以内	
	同和問題に関すること	人権推進課人権推進担当 ☎03-3647-1164	月～金曜日 8時30分～17時	
東京都人権プラザ人権相談	人権に関すること (一般相談)	東京都人権プラザ ☎03-6722-0124 ☎03-6722-0125	月～金曜日 9時30分～17時30分	東京都人権プラザ (港区芝2-5-6芝25スクエアビル2階)
	人権に関すること (法律相談)	来所相談 ※電話で事前予約 ☎03-6722-0124	火曜日 13時～16時 ※第4火曜日を除く ※相談時間40分以内	
		電話相談 ☎03-6722-0126	毎月第4火曜日 13時～16時 ※相談時間15分以内	
東京法務局人権相談	人権に関すること (みんなの人権110番)	☎0570-003-110(ナビダイヤル)	月～金曜日 8時30分～17時15分	
	こどもの人権に関すること (こどもの人権110番)	☎0120-007-110 ※IP電話からは、☎03-5363-3075	月～金曜日 8時30分～17時15分	
	女性の人権に関すること (女性の人権ホットライン)	☎0570-070-810(ナビダイヤル) ☎03-5363-3071	月～金曜日 8時30分～17時15分	
江東区 LGBT等相談	性自認及び性的指向に関する相談	面接相談(要事前予約) 人権推進課男女共同参画係 予約専用メール: 0587010@city.koto.lg.jp 又は☎03-3647-1163 電話相談(予約不要) ☎03-3647-1171	【予約受付時間】 月～金曜日 8時30分～17時 【相談時間】 毎月第2火曜日 17時～20時 【相談時間】 毎月第3木曜日 17時～20時	人権推進課 (江東区扇橋3-22-2男女共同参画推進センター)
地域福祉コーディネーター	どこに相談したらいいのかわからないときに	江東区社会福祉協議会 地域福祉推進課地域支援係 ☎03-3640-1200	月～金曜日 8時30分～17時	江東区社会福祉協議会 (江東区東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階)
		江東区社会福祉協議会 サテライト城東北部 ☎03-5609-7165 (亀戸・大島エリア)	月～金曜日 9時～17時	サテライト城東北部 (江東区大島8-28-5ライオンズタワー大島1階)
		江東区社会福祉協議会 サテライト城東南部 ☎03-6666-3326 (砂町エリア)	月～金曜日 9時～17時	サテライト城東南部 (江東区北砂7-7-1-101UR北砂7丁目団地1階)

江東区では、
江東区社会福祉協議会や民間団体と協力し、官民連携プラットフォームを設置しました。今後、地域のつながり、行政のつながり、地域と行政のつながりの3つのつながりによる包括的な支援体制を構築し、孤独・孤立に悩む人を誰一人取り残さず支援できるよう取り組みを進めていきます。

この取り組みは、
国の「地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム推進事業」の一環として実施しています