

サポートリスト 寄り添い

孤独・孤立対策

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ています。地域のつながり、行政のつながり、地域と行政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に取り組みを進めています。

相談窓口一覧

- ・受付日時は特に記載のない限り、土・日・祝日・年末年始を除きます
- ・都合により、日時等が変更となる場合があります

～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】 https://netsoudan.inochinodenwa.org/ 【電話医療相談】 ※心身の健康維持に関する相談に医師が対応 ☎03-3264-4343	年中無休 24時間 概ね1週間程度で返信します。 ※お受けできる相談数に達した場合、受付を中止させていただく場合がございます 土曜日 14時 ～ 17時	社会福祉法人 いのちの電話
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 ・電話相談が中心 ・必要により面接や手紙による相談	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）	特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター
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 ～ 22時まで （受付は21時30分まで）	
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
江東区 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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 ・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 	城東保健相談所 ☎03-3637-6521 FAX:03-3637-6651 (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。 また、相談日時については 区報を御覧いただくか、電 話でおたずねください。 月～金曜日 9時～17時	江東区大島3-1-3
		深川保健相談所 ☎03-3641-1181 FAX:03-3641-5557 (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)		江東区白河 3-4-3-301
		深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 FAX:03-5632-2295 (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)		江東区潮見 2-8-7 2 階 (令和6年11月下旬 から令和8年1月まで 一時移転 2月より江 東区枝川1-8-15- 102)
		城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 FAX:03-5606-5006 (北砂、東砂4～8丁目、南砂(2丁目1番1号～5号、5 番～7番を除く)、新砂(1丁目1番を除く)、新木場、 夢の島、若洲にお住まいの方)		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①～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 母子及び父子相談	母子・父子相談一般及び福祉資金の貸付、母子生活支援施設入所のこと	生活応援課 【電話・来所相談】 ☎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)
江東区 家庭相談	親子・兄弟姉妹・夫婦間のこと	生活応援課 【電話・来所相談】 ☎03-3647-7511	月～金曜日 13時～17時 ※電話で事前予約	

～パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど②～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 女性相談	DVや性暴力被害など、女性を取 巻く問題に関すること	生活応援課 【電話・来所相談】 ☎03-3647-7511	月～金曜日 9時～17時	生活応援課 (区役所5階8番)
江東区 女性のなやみとDVホット ライン	生き方、夫や恋人からの暴力(DV)、 家族や子ども、夫婦関係、職場や友人と の人間関係やトラブル、働き方や性差別 など、女性の様々な悩みや不安など	生活応援課 【電話相談】☎03-3647-9551 (女性専門相談員による) ※面接面談は電話で事前予約	月～土曜日 9時～17時 (水曜日のみ20時まで)	
東京都 一般相談 DV専用相談 ～東京ウィメンズプラザ～	悩み相談 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	東京ウィメンズプラザ 【電話相談(一般相談)】☎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。 ※女性弁護士による法律相談、精神科医による面接相談 を行っています(予約制)。	年末年始を除く毎日 9時～21時	東京都渋谷区神宮前 5-53-67
江東区 男性のなやみとDV電話 相談	生き方や働き方、人間関係、 性差別、配偶者やパートナーから の暴力、性に関する悩みなど	生活応援課 【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	生活応援課 (区役所5階8番)
東京都 男性のための悩み相談 ～東京ウィメンズプラザ～	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	東京ウィメンズプラザ 【電話相談】☎03-3400-5313 (男性専門相談員による)	月・水・木曜日 16時～20時 土曜日 13時～17時 ※面接面談は電話で事前予約	東京都渋谷区神宮前 5-53-67

～生活や仕事、労働問題などの相談窓口①～

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(総合区民セン ター1階)
就職相談	生活にお困りの方の就職支援相談	江東区就職サポートセンター 【予約制】☎03-3647-4387	【予約制】月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時	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	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	江東しごとサポートセンター ☎03-5836-5160(求職希望者用)	月～金曜日 9時30分～18時00分 土曜日 9時30分～17時00分	亀戸2-19-1 カメラプラザ9階

～生活や仕事、労働問題などの相談窓口②～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
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2-19-1 カメラプラザ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	亀戸2-19-1 カメラプラザ7階
		東京都ろうどう110番 【電話相談】☎0570-00-6110	月～金曜 9時～20時 土曜日 9時～17時	

～子供やその家庭における悩み①～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区・東京都 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 【来所相談】 月～土曜日 9時～17時30分 ※有明・住吉こども家庭支援センターは毎日実施	



～子供やその家庭における悩み②～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区・東京都 児童相談	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)
	虐待の通告・相談 (児童に虐待のおそれや疑いのあるとき)	南砂子ども家庭支援センター 江東区こどもの虐待ホットライン ☎03-3646-5481	月～土曜日 9時～18時	
		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)
	虐待の通告 (緊急時・夜間や休日)	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく)		
	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	枝川3-6-9
江東区 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 (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 FAX:03-3699-6266	月～金曜日 8時30分～17時	受験生チャレンジ支援貸付 窓口(高齢者総合福祉セン ター2階)
江東区 青少年相談 (こうとうゆう-すてっぷ)	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)	※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 ☎080-9434-6949	水・木曜日 13時～17時 ※個別面談は電話で要予約	青少年相談室 (区役所4階23番)
			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	青少年交流プラザ (亀戸7-41-16)
			原則第3月曜日 13時30分～16時30分 ※個別面談は電話で要予約	豊洲文化センター (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
江東区 高齢者相談	高齢者の権利擁護、虐待等に関する相談	地域ケア推進課権利擁護係 ☎03-3647-4324 FAX:03-3647-3165	月～金曜日 8時30分～17時	地域ケア推進課権利擁護係 (区役所3階7番)
	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)
長寿サポートセンター	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 長寿サポートセンターサブセンター区内1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 ・豊洲長寿サポートセンターサブセンター 月～金曜日 9時～17時	長寿サポートセンター 区内21ヶ所
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00分	
江東区 高齢者就業相談	原則60歳以上を対象にした就業相談	江東区シルバー人材センター ☎03-3649-3533	月～金曜日 9時～16時	江東区シルバー人材センター 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①～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 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 FAX:03-3699-0329	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 FAX:03-3699-0329 Eメール: syurou-tanntou@city.koto.lg.jp	月～金曜日 8時30分～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、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) FAX:03-3647-4910	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)

～障害者に関すること②～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 障害者相談	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 ☎03-5633-7714 FAX:03-5633-7715	【電話相談】 月・火・木・土曜日 10時～19時 金曜日 13時～19時 日曜日 13時～17時 【来所相談】※電話で事前予約 月・火・木・土曜日 10時～18時 金曜日 13時～18時 日曜日 13時～17時	東陽3-16-12 田中ビル2階
		城東保健相談所 ☎03-3637-6521 FAX:03-3637-6651 (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	江東区大島3-1-3
	精神障害者および難病患者、 ご家族の生活・療養相談	深川保健相談所 ☎03-3641-1181 FAX:03-3641-5557 (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)		江東区白河 3-4-3-301
		深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 FAX:03-5632-2295 (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)		江東区潮見 2-8-7 2階 (令和6年11月下旬から令 和8年1月まで一時移転 2 月より江東区枝川1-8-15- 102)
		城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 FAX:03-5606-5006 (北砂、東砂4～8丁目、南砂(2丁目1番1号～5号、5 番～7番を除く)、新砂(1丁目1番を除く)、新木場、 夢の島、若洲にお住まいの方)		江東区南砂4-3-10
江東区 障害者虐待相談	障害者に虐待のおそれや疑いの あるとき	障害者虐待防止センター ☎03-3647-8003 FAX:03-3647-4910 Eメール:syou-gyaku@city.koto.lg.jp	年中無休 24時間 ※夜間・休日は区役所に転送	障害者虐待防止センター (防災センター2階12番)

～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
江東区 弁護士による 区民法律無料相談	相続・金銭貸借・離婚など	【来所相談】 ※区内在住または区内在勤の方が対象 (1日6人まで。1人1回30分) ※電話で事前予約 ☎03-3647-4700	【予約制】 予約受付:月～金曜日 8時30分～17時 相談受付: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)
権利擁護センター 「あんしん江東」 専門相談	福祉サービスの利用に関する苦情、 遺言や遺産相続手続き、 成年後見制度等	権利擁護センター「あんしん江東」 ☎03-3647-1710 FAX:03-5683-1570	【予約制】 火曜日14時から16時	権利擁護センター 「あんしん江東」 東陽6-2-17 (高齢者総合福祉セン ター2階)
弁護士による 法律相談	【予約制有料】 一般法律相談、家庭法律相談、労働相談 (労働者の方は初回30分無料) 借金相談(3回無料)	錦糸町法律相談センター ☎03-5625-7336	【予約受付時間】 月・火・金・土 9時30分～16時30分 水・木曜日 9時30分～19時30分	墨田区江東橋 2-1-5 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	
法テラス (日本司法支援セン ター)	法的トラブル一般 犯罪被害者支援 ※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制 度あり	法テラス・サポートダイヤル (法的トラブル一般) ☎0570-078374 ※IP電話からは、03-6745-5600 (犯罪被害者支援) ☎0120-079714 ※IP電話からは、03-6745-5601	月～金曜日 9時～21時 土曜日 9時～17時	
江東区 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 ☎03-3647-7506	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①～

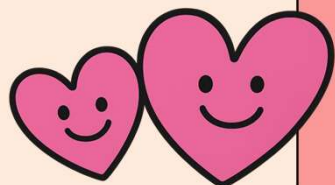
相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 人権相談	不当な圧迫・名誉き損など人権を 侵された場合	【来所相談】 ※相談日の前日17時までに電話で事前予約 ☎03-3647-1164	【相談受付】 第2・4金曜日 13時～16時 【相談時間】30分以内	人権推進担当 (扇橋3-22-2 パルシティ江東) ※相談場所は区役所2 階相談室ほか
	同和問題に関すること	人権推進担当 ☎03-3647-1164	月～金曜日 8時30分～17時	
東京都人権プラザ 人権相談	人権に関すること (一般相談)	電話・面接・オンライン・Eメール 手紙のいずれでも ☎03-6722-0124 ☎03-6722-0125 Eメール:ippa_n_soda_n@tokyo-jinken.or.jp	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 256スクエアビル2 階)
	人権に関すること (法律相談)	【面接・オンライン面談】 ※電話またはEメールで事前予約 ☎03-6722-0124 Eメール:soda_n001@tokyo-jinken.or.jp	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	
	インターネットにおける 人権侵害に関すること (SNS(LINE)相談)	アカウント名 「インターネットにおける人権侵害相談@東京」	月～金曜日 16時～22時 (受付は21時30分まで) ※相談時間60分以内 (1日1回程度)	
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 メール相談 https://www.jinken.go.jp/kodomo LINEじんけん相談 アカウント名 「法務局LINEじんけん相談」	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※LINEじんけん相談は1日 1回30分程度	





～人権・どこに相談したらいいのかわからない②～

相談名	相談内容	相談連絡先	受付日時	所在地
江東区 LGBT等相談	性的指向やジェンダーアイデンティティに関する相談	【面接相談】(来所・オンライン) ※要事前予約 ＜予約方法＞ ・ホームページ：江東区公式HP＞各種相談＞ くらし・地域＞生活・家庭＞LGBT等相談 ・メール：0587010@city.koto.lg.jp ・☎03-3647-1163	毎月第2火曜日 17時～20時	人権推進課 (扇橋3-22-2 パル シティ江東)
		【電話相談】☎03-3647-1171	毎月第3木曜日 17時～20時	
地域福祉 コーディネーター	どこに相談したらいい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 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	月～金曜日 9時～17時	サテライト城東北部 (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		サテライト城東南部 (北砂7-7-1-101 UR北砂7丁目団地1 階)
		江東区社会福祉協議会 サテライト深川北部 ☎03-6659-3535		サテライト深川北部 (森下3-10-23)



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