

「悩み」の相談先一覧

町田市民の方が利用できる相談窓口を一覧にしたものです。

「悩み」の相談先一覧は、町田市ホームページでもご覧になれます。

SCAN



総 合

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間（年中無休）	死をを考えてしまうなど、精神的危機に追い込まれている方の電話相談を受け付けています。
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）と翌日（土）は24時間	
よりそいホットライン	0120-279-338（通話料無料）	24時間（年中無休）	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい方の相談は音声ガイダンスに従い、#5を選択してください。
いのちと暮らしの相談ナビ	https://lifelink-db.org/		多重債務や過労、いじめや生活苦など、様々な問題を抱えている人たちが日本中にある多種多様な「生きるための支援策」の中からそれぞれのニーズに合ったものを迅速かつ的確に探し出せるサイトです。

遺族支援

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
わかちあいの会『まちだ』 ゆっくりカフェ（新月の会）	メール newmoon201812@gmail.com	14時～16時 第1（日） ※原則偶数月	大切な人を自死で亡くされた方々が集い、安心して胸のうちのわかち合う場です。予約無し、匿名、話を聞くだけの参加もできます。
認定NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ（傾聴電話）	03-3796-5453	11時～17時（火・木・土） ※祝日開催	大切な人を自死で亡くした方の気持ちをお聴きします。
グリーフケア・サポートプラザ ①オンライン分かちあいの会 ②対面分かちあいの会	事務局 03-5775-3876 12時～16時（火）	〈開催日〉 ①年2回 ②14時～16時 毎月第3（日）	安心して本音を心おきなく語りあい共感して分かち合う場を目指しています。 ①の開催日は随時ホームページ参照
とうきょう自死遺族総合支援窓口（東京都保健医療局）	電話相談 03-5357-1536	14時～18時（月～金） ※令和7年8月末までは 15時～19時 13時～17時（日） ※祝日は休み	身近な人を自死（自殺）で亡くした方のための窓口です。相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるか一緒に考えていきます。
	メール相談 	24時間（返信は概ね1週間以内）	

保健・福祉

受付時間		事業内容	
各施設共通 8時30分～17時 ※土日祝、12/29～1/3は休み		母子保健(妊娠・出産・育児)、精神保健(こころの相談・アルコール・薬物・思春期等)や難病の療養等、健康に関する相談を受け付けています。	
名称	電話番号等	事業内容	
町田市保健所 保健予防課 母子保健係 (健康福祉会館)	042-725-5127	母子保健(妊娠・出産・育児)に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 精神保健係 (保健所中町庁舎)	042-722-7636	精神保健(こころの相談・アルコール・薬物・思春期等)に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 難病保健係 (保健所中町庁舎)	042-722-0622	難病の療養に関する相談を受け付けています。	
町田市保健所 保健予防課 (鶴川保健センター)	042-736-1600	母子保健(妊娠・出産・育児)、精神保健(こころの相談・アルコール・薬物・思春期等)、難病の療養に関する相談を受け付けています。 ※鶴川地域にお住まいの方はこちらへご相談ください。	
相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市 地域福祉部 障がい福祉課	042-724-3089	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	障がい者虐待及び障がいを理由とした差別に関する相談に関係機関と連携して対応します。
こころの電話相談 (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、年末年始 は休み	対人関係やこころの問題、不登校や引きこもり、家族への対応方法、専門機関を教えてくださいなどのご相談をお受けしています。
こころの健康 相談統一ダイヤル (厚生労働省)	0570-064-556	東京都の場合 12時～翌5時30分 (年中無休)	全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。 (相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。)

教育

相談窓口名称	電話番号等	受付時間	事業内容
町田市 教育センター	電話相談 042-792-6548	9時～12時 13時～16時 (月・水・金) ※祝日、 12/29～1/3は休み	教育相談 市内の年長から18歳までの子どもに関する教育相談(不登校・集団不応・友人関係・発達の課題等教育上の相談)を受け付けています。
	来所相談 042-792-6546	電話での予約 8時30分～12時 13時～17時 (月～金、第1・3土) ※第1・3(土)を除く 土日祝、 12/29～1/3は休み	
	就学 進学 転学相談 042-793-3057	8時30分～17時 (月～金) ※土日祝、 12/29～1/3は休み	障がいのある子どもの就学・進学・転学相談 就学相談…6月頃から受付を開始します。 受付日程は、広報まちだ及びまちだ子育てサイトでお知らせします。 進学相談…5月頃に在籍校を通じてお申し込みください。 転学相談…在籍校にご相談ください。