

ひとりで悩んで いませんか？

相談先一覧

こころの体温計

「こころの体温計」は気軽に
ストレスや落ち込み度を
チェックできるシステムです。



杉並区 こころの体温計 検索

ひとりで悩んでいませんか？
相談できる場所があります。

作成：杉並保健所 保健予防課 ☎03-3391-1025

令和6年発行



こころやからだの相談

- 杉並区立保健センター（平日8：30～17：00）
荻 窪保健センター ☎03-3391-0015
高井戸保健センター ☎03-3334-4304
高円寺保健センター ☎03-3311-0116
上井草保健センター ☎03-3394-1212
和 泉保健センター ☎03-3313-9331



相談は無料です。
相談内容の秘密は守られます。

区役所以外の相談窓口

- 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～
☎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
☎03-5155-5028
(年中無休、17時～22時、受付は21時30分まで)
- 東京いのちの電話
☎03-3264-4343
(年中無休、24時間)
- 相談ほっとLINE@東京
「生きるのがつらいと感じたら…」
(15時～23時、受付は22時30分まで)



生活の相談

- 福祉事務所（平日8：30～17：00）
荻 窪 ☎03-3398-9104
高井戸 ☎03-3332-7221
高円寺 ☎03-5306-2611
- くらしのサポートステーション
(平日8：30～17：00)
☎03-3391-1751

債務の相談

- 消費者センター（平日9：00～16：00）
☎03-3398-3121

DV(配偶者・パートナーからの暴力)の相談

- すぎなみ DV専用ダイヤル
(平日9：00～17：00)
☎03-5307-0622
- 福祉事務所（上記に同じ）

就労の相談

- 杉並区就労支援センター
(平日8：30～17：00)
すぎJOB ☎03-3398-1136
すぎトレ ☎03-6383-6500
ハローワークコーナー ☎03-3398-8619
若者就労支援コーナーのみ第1・土曜日開館

子育ての相談

- 杉並子ども家庭支援センター
(9：00～20：00)
※0歳から18歳までの子育てに関する相談を受けます。
ゆうライン（相談専用窓口）
☎03-5356-2601
日・祝日・年末年始・月曜日が祝日の場合の直前の土曜日を除く



生活のこと、お金のこと、
介護、育児など各種相談窓口は
杉並区ホームページにも
掲載しています。



法律などの相談

- 杉並区 区政相談課【予約制】
(平日8：30～17：00)
法律・税務・家事・司法書士相談
☎03-5307-0617（予約専用電話）
※相談時間13：00～16：00（30分以内）
※予約受付開始日は上記にご確認ください。

連絡先や時間が変更となっている場合があります。