

いのちの相談		
～生きるのがつらいと感じたとき～		
相談窓口	受付時間等	連絡先
[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～]	12時～翌朝5時30分 (年中無休)	0570-087478 (ナビダイヤル)
[東京多摩いのちの電話] (NPO法人 東京多摩いのちの電話)	◆電話相談 10時～21時(年中無休) 毎月 第3(金)10時～(日)21時	042-327-4343
	◆自殺予防いのちの電話 毎日 16時～21時 (毎月10日) 8時～翌朝8時	フリーダイヤル 0120-783-556
	◆法律相談 毎月 第3火曜 16時～18時 ※弁護士が対応	042-328-4343
[#いのちSOS] (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)	(月～日)0時～24時 (毎日24時間)	0120-061-338
LINE・SNS相談		
相談窓口	受付時間等	連絡先
[まもろうよこころ] SNS相談 (厚生労働省)	受付時間や相談日等は、実施団 体によって異なる	
相談ほっとLINE@東京	15時～23時 (受付は22時30分まで)	
[いのちのほっと ステーション] (NPO地域福祉推進事業団)	◆LINEチャット相談 (月・金) 19時～21時半 (第2・4土曜) 深夜3時～5時半 ◆LINE電話相談 (第2～4月曜) 19時～21時半	
自死遺族のための相談		
～身近な人・大切な人を自死で失ってしまったとき～		
相談窓口	受付時間	連絡先
[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	(木) 10時～19時 (日) 10時～17時 ※祝日は休み	03-3261-4350
[自死遺族傾聴電話] NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ	(火・木・土) 11時～17時	03-3796-5453



相談先に悩んだとき		
～こころの悩み・不調に関する相談～		
相談窓口	受付時間等	連絡先
[こころの健康相談] 八王子市保健所保健対策課	(月～金) 9時～16時30分 ※土日祝、年末年始を除く	042-645-5196 (地域保健担当)
[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	(月～金) 9時～17時 ※土日祝、年末年始を除く	042-371-5560
[夜間こころの電話相談] 東京都	17時～22時 (年中無休) ※受付は21時30分まで	03-5155-5028

女性・DV・性に関する相談		
～夫婦家族間の悩み事、人間関係でお悩みのあなたへ～		
相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 男女共同参画センター	◆女性のための電話相談 (月～水)10時30分～16時 (木～土) 9時～16時 (第2・第3金曜日) 9時～18時 ※第1火曜日、日祝、年末年始を 除く	042-648-2234
	◆LGBT電話相談 奇数月の第4水曜日 15時30分～18時30分	042-648-2238
妊娠・子育てに関する相談		
～妊娠・子育て全般の相談～		
相談窓口	受付時間等	連絡先
[はちおうじっ子 子育てほっとライン] (八王子市)	◆妊娠・出産・子育て電話相談 8時30分～17時(通年) ※第1日曜、年末年始を除く	042-686-2115
八王子市 大横保健福祉センター	(月～土)9時～16時 ※日祝、年末年始を除く	042-625-9200
八王子市 東浅川保健福祉センター	(月～土)9時～16時 ※第2月曜、日祝、年末年始を除く	042-667-1331
八王子市 南大沢保健福祉センター	(月～土)9時～16時 ※日祝、年末年始を除く	042-679-2205
～18歳未満のお子さんとその家族の相談～		
相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 子ども家庭支援センター・ 地域子ども家庭支援セン ター	◆子ども家庭支援センター (月～金) 9時～19時 (土) 9時～17時 ※第1火曜、日祝、年末年始を除く ◆各地域子ども家庭支援セ ンター (月～土) 9時～17時 ※日祝、年末年始を除く	042-656-8225 
性犯罪・性暴力によるこころの悩み相談		
～性犯罪・性暴力によるこころの悩みのある方へ～		
相談窓口	受付時間	連絡先
ハートさん (警視庁)	24時間受付	#8103 (全国共通ダイヤル)

地域・生活の課題に関する相談

～どこに相談すればよいかわからない「困りごと」の相談～

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子 まるごとサポートセンター (はちまるサポート)	◆各センター (月～土)9時～17時 ※市民センター(休館日(市民センター内設置のみ) 日祝、 年末年始を除く	

ひとり親家庭の生活上の悩み、就業相談のサポート

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 子ども家庭部子育て支援課	◆本庁舎 電話受付時間 (月～金)8時30分～17時 ※土日祝、年末年始を除く ◆八王子駅南口総合事務所 (毎月第2金曜)14時～17時 ※祝日、年末年始を除く ※要予約	042-620-7362

生活にお困りの方の自立支援

～経済的な問題・就業に関する相談～

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 福祉部生活自立支援課	(月～金)8時30分～11時 13時～16時 ※土日祝、年末年始を除く	042-620-7462

障害者のための相談

～障害のある方の福祉サービスや差別、虐待の相談～

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 福祉部障害者福祉課	◆障害者相談 障害のある方の福祉サービス や差別、虐待等の相談 ※土日祝、年末年始を除く	042-620-7245 042-620-7366 042-620-7367 ※虐待に関する夜間 ・休日緊急通報 080-4729-8284

高齢者のための相談

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 福祉部高齢者福祉課	◆高齢者の福祉と介護 (月から金) 8時30分～17時 ※土日祝、年末年始を除く	042-620-7420
高齢者 あんしん相談センター (地域包括支援センター) 市内21か所	◆高齢者の総合相談 (月～土) 9時～17時30分 ※日祝、年末年始を除く ※高齢者あんしん相談センター 高尾のみ、毎月第2月曜休み	

外国人のための相談

～在住外国人のためのサポートデスク～

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子国際協会	通常相談 (月～土)10時～17時 行政書士による個別相談 (第1土曜)14時～17時 ※日祝、年末年始、ビル休館日 を除く	042-642-7091

法律相談、お金のトラブルに関する相談

～弁護士による法律専門相談～

相談窓口	相談日時等	連絡先
[法律相談] ※要予約	◆本庁舎 (月)13時30分～16時30分 ※祝日、年末年始を除く ◆八王子駅南口総合事務所 (火・木) 13時30分～16時30分 (水)15時45分～18時45分 ※祝日、年末年始を除く ◆南大沢事務所 (金)13時30分～16時30分 ※祝日、年末年始を除く	042-620-1164  ※各日先着6組まで
八王子市民部 八王子駅南口総合事務所		

相談窓口	受付時間等	連絡先
[消費生活相談] ※要予約	◆弁護士による相談 (第2火・第4金) 13時30分～16時30分 ※祝日、年末年始を除く	042-631-5455 ※各日先着6名
八王子市消費生活センター		

しごと・労働に関する相談

～失業・就職に関する悩みをお持ちのあなたへ～

相談窓口	受付時間等	連絡先
東京しごとセンター多摩	(月～金)9時～20時 (土) 9時～17時 ※日祝、12/29～1/3休み	042-526-4510

相談窓口	受付時間等	連絡先
[年金・雇用保険・ 労働条件相談] ※要予約	【相談日時】 (毎月第2水曜) 13時30分～16時 ※祝日、年末年始を除く	042-620-1164  ※各日先着5組まで
八王子市民部 八王子駅南口総合事務所		

人権に関する相談

～人権擁護委員及び法務局職員が相談に対応～

相談窓口	受付時間等	連絡先
東京法務局 [人権相談] (法務省)	(月～金) 8時30分～17時15分 ※土日祝、年末年始を除く ※予約不要	総合的な人権相談窓口 みんなの人権110番 0570-003-110 学校でのいじめ、虐待等 子どもに関する相談窓口 こどもの人権 110番 フリーダイヤル 0120-007-110 セクハラ、DV等女性に関 する相談窓口 女性の人権ホットライン 0570-070-810
		
	インターネット相談	

相談窓口	相談日時	連絡先
[人権相談] ※要予約 八王子市総務部総務課	相談日 (毎月10日) 13時-15時 (土日祝は翌開庁日)	042-620-7201 ※予約受付(月～金) 8時30分～17時15分 ※土日祝、年末年始を除く

誹謗中傷ホットライン

～インターネットの誹謗中傷の被害にあわれたら～

相談窓口	受付	連絡先
誹謗中傷ホットライン 一般社団法人 セーファーインターネット協会	原則本人またはその保護者(ご本人が児童の場合)及び学校関係者(ご本人が児童で就学中の場合)	

子ども・青少年のための相談

～子どものいじめ、不登校等と若者の総合相談～

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市教育センター	◆総合教育相談室 (月～金)8時30分～17時 ※土日祝を除く ◆こども電話相談 対象:小・中学生 (月～金)8時30分～17時 ※土日祝を除く	042-664-6949 042-664-3665

相談窓口	受付時間等	連絡先
子どものいじめ相談電話 八王子市 総合経営部経営計画課	◆電話相談 (月～金)8時30分～17時 ※土日祝を除く	専用電話 042-620-7499

相談窓口	受付時間等	連絡先
八王子市 若者総合相談センター ※要予約	高校生世代から39歳までの 若者とその家族からの相談 (火～土曜日) 10時～18時 ※日・月・祝日・年末年始を 除く	042-649-5660 又は 

～18歳までの子どもがかけられる電話・チャット相談もあります～

相談窓口	受付時間等	連絡先
チャイルドライン NPO法人 チャイルドライン支援センター	午後4時～午後9時(通年) ※年末年始を除く	0120-99-7777 

～非行、友達関係、不登校、親子間トラブル、いじめ、犯罪被害、虐待等～

相談窓口	受付時間等	連絡先
少年相談室 ヤングテレホンコーナー (警視庁)	◆電話相談 未成年の方本人、ご家族、教 員等からの相談 毎日24時間受付	03-3580-4971



各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。