

**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
<b>八王子市男女共同参画センター</b>		
女性のための電話相談	(月～土) 9時～16時 (毎月第2・第3金曜) 9時～18時 ※祝・休日、年末年始及び クワイエットホール休館日を除く	042-648-2234
LGBT電話相談	(奇数月の第4水曜) 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
小児科医師による オンライン相談	LINEにて24時間受付	
産婦人科医師による オンライン相談		
助産師による オンライン相談		

**子ども家庭センター(母子保健担当)**

子ども家庭センター 大横	(月～土) 9時～16時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-625-9200
子ども家庭センター 東浅川	(月～土) 9時～16時 ※第2月曜日は電話・訪問相談のみ ※祝・休日、年末年始を除く	042-667-1331
子ども家庭センター 南大沢	(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
<b>子ども家庭センター(児童福祉担当)</b>		
子ども家庭センター 大横	(月～土) 9時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-634-8377
子ども家庭センター 東浅川	(月～土) 9時～17時 ※第2月曜日は電話・訪問相談のみ ※祝・休日、年末年始を除く	042-661-0072
子ども家庭センター 南大沢	(月～土) 9時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-678-3100

**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(年中無休)	#8103 (全国共通ダイヤル)

**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
<b>こころといのちのほっとライン (東京都自殺相談ダイヤル)</b>		
電話相談	(毎日) 12時～翌朝5時30分	0570-087478
相談ほっとLINE@東京 (LINE相談)	(毎日) 15時～22時30分	

**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	(毎日) 10時～21時 (毎月第3金曜) 10時～日曜21時まで連続	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	0120-783-556
#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)	24時間(年中無休)	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	

**いのちのほっとステーション (NPO法人地域福祉推進事業団)**

LINEチャット相談	(月・金) 19時～22時 (毎月第2・第4土曜) 27時～30時	
LINE電話相談	(毎月第2～4月曜) 19時～22時	

**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・日) 12時～18時 ※祝・休日を除く	03-3261-4350
とうきょう自死遺族 総合支援窓口 (NPO法人 全国自死遺族総合支援センター)	(月～金) 15時～19時 (日) 13時～17時 ※祝・休日を除く	03-5357-1536
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



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。



**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 保健対策課地域保健担当)	(月～金) 9時～16時30分 ※祝・休日、年末年始を除く	042-645-5196
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 ※祝・休日、年末年始を除く	042-371-5560
夜間こころの電話相談 (東京都)	(毎日) 17時～22時 ※受付は21時30分まで	03-5155-5028

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)、祝・休日、年末年始を除く	
子安のみ	(月～金) 10時～19時 (日) 10時～16時 ※祝・休日、年末年始を除く ※祝日が日曜の場合は開所	

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	(月～金) 9時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く ※相談時間50分	042-620-7362
八王子駅南口総合事務所 相談室	(毎月第2金曜) 14時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く ※相談時間50分 ※定員3名	
八王子市ひとり親家庭等 就労生活相談窓口	(月～金) 9時～18時 ※祝・休日、夏季休暇、年末年始を除く	

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 ※祝・休日、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	(月～金) 8時30分～17時 ※祝・休日、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		
～高齢者の福祉と介護～		
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	(月～金) 8時30分～17時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-620-7420
～高齢者の総合相談～		
高齢者あんしん 相談センター (地域包括支援センター)	(月～土) 9時～17時30分(※) ※祝・休日、年末年始を除く ※高齢者あんしん相談センター高尾 第2月曜は開所 ※高齢者あんしん相談センター子安 (月～金) 10時～19時 (日) 10時～16時 (祝日が日曜の場合は開所)	

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	受付時間等	連絡先
八王子市役所本庁舎	(月) 13時30分～16時30分 ※祝日、年末年始を除く	【予約制】 042-620-1164 または 
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	※電話予約は相談日の6日前より受付(予約開始日が土・日曜、祝・休日にあたる場合はその翌日から) 受付時間10時～17時 ※Web予約は毎週金曜より翌週金曜～翌々週木曜分受付 ※各日定員6名
八王子市消費生活センター		
悪徳商法、契約など 消費生活に関する相談	(月～土) 9時～16時30分 ※祝・休日、年末年始を除く ※初回相談は16時まで ※毎月第1火曜日は休館日	042-631-5455
弁護士による 消費生活相談	(毎月第2火曜・第4金曜) 13時30分～15時30分 ※祝・休日、年末年始を除く ※各日定員4名(先着順) ※相談時間30分、1回限り	

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
八王子しごと情報館 (ハローワーク八王子)	(月～金) 9時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-656-4788
年令・雇用保険・労働条件相談 (八王子市民部 八王子駅南口総合事務所)	(毎月第2水曜) 13時30分～16時 ※祝日、年末年始を除く ※定員5名(要予約)	042-620-1164 

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(法務省)		
みんなの人権110番 (総合的な人権相談窓口)	電話相談/来所相談	0570-003-110
子どもの人権110番 (学校でのいじめ、虐待等 子どもに関する相談窓口)	(月～金) 8時30分～17時15分 ※祝・休日、年末年始を除く ※予約不要	0120-007-110
女性の人権ホットライン (セクハラ、DV等 女性に関する相談窓口)		0570-070-810
インターネット人権相談	24時間(年中無休)	
八王子市 総務部総務課	(毎月10日) 13時～15時 ※土・日・祝日の場合は翌開庁日 ※予約受付は 月～金 8時30分～17時15分	042-620-7201

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 セーフアインターネット協会)	インターネット受付	

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
はちおうじこくさいきょうかい 八王子国際協会 ※英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語で相談可	げつ か すい きん ど (月・火・水・金・土) 10時～17時 ※祝・休日、年末年始を除く	042-642-7091

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		
心理教育相談	(月～金) 8時30分～17時 ※祝・休日を除く	042-664-6949
こども電話相談 (対象:小・中学生)	(月～金) 8時30分～17時 ※祝・休日を除く	042-664-3665

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)	(月～金) 8時30分～17時 ※祝・休日を除く	042-620-7499
八王子市 若者総合相談センター (義務教育終了以降の15歳～39歳の方と その家族からの相談)	(火～土) 10時～18時 ※祝・休日、年末年始を除く ※要予約	042-649-5660 または 

～18歳までの子どもがかかる電話・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)		
でんわ はな 電話で話す	まいにち し し (毎日) 16時～21時 ※年末年始を除く	0120-99-7777
ネットでんわで話す (アプリ)	まいしゅうげつよう だいいもくよう (毎週月曜、第1木曜) 16時～21時	
オンラインチャット	げつ ど し し (月～土) 16時～21時	

～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
ヤング・テレホン・コーナー (監視庁)	24時間(年中無休)	03-3580-4970