

ご遺族の方に対する各種相談

大切な人を亡くした時、遺された方は大きな悲しみに包まれると同時に様々な感情を抱き、こころやからだに変化が現れることがあります。

少しでもつらいお気持ちを和らげる取り組みをご紹介します。

1 こころとからだの相談

- 保健師による相談（精神科医師による相談日もあり）…各保健相談所
- 東京都夜間こころの電話相談

☎ 03-5155-5028（17時～21時30分 年中無休）

2 大切な人を自死で亡くされた方へ

- NPO 法人全国自死遺族総合支援センター相談ダイヤル

☎ 03-3261-4350（10時～20時 毎週木曜日、10時～18時 毎週日曜日）

- NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ自死遺族傾聴電話

☎ 03-3796-5453（11時～16時 毎週火・木・土曜日）

3 大切な人を自死で亡くされた方のつどい

- NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ分かち合いの会

☎ 03-5775-3876（12時～16時 毎週木曜日）

4 お子様を亡くされた方のための電話相談

- 東京都福祉保健局電話相談

☎ 03-5320-4388（10時～16時 毎週金曜日）

「SIDS（乳幼児突然死症候群）や病気、事故、流産などで赤ちゃんを亡くされた方へ」

生活にお困りの方の相談窓口『生活サポートセンター』

練馬区社会福祉協議会の「生活サポートセンター」では、経済的なお困りごとと合わせて、生活や仕事、家計のやりくりなど様々な不安や課題を抱えた方の相談に応じています。各関係機関と連携しながらご相談者と一緒に解決策を考えていきます。

まずは、お気軽にご相談ください。

※練馬区社会福祉協議会「生活サポートセンター」は、練馬区が委託している生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援機関です。

対象

対象区内在住で、仕事や生活に困っており、経済的な自立に向けた支援を希望される方ただし、生活保護を受給されている方は対象外です。また、生活保護の相談・申請を希望される方は、管轄の総合福祉事務所の相談係へお問い合わせください。

相談日時

月～金曜（祝日、年末年始は除く）の午前8時30分から午後5時15分まで

相談窓口 ・ お問い合わせ先

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 区役所西庁舎3階
☎ 03-3993-9963 ※電話相談もできます