

こころ支える ハンドブック

～かけがえのない命を守る4ステップ～

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ
見守り



©2011 練馬区ねり丸

練馬区ゲートキーパー手帳

目 次

自殺の基礎知識を知ろう	2～3
自殺の原因って?	4
ゲートキーパーとは?	5～9
どこにつなげればいいのか?	10～22
こころの悩み～生きるのがつらい	10
健康・こころの悩み①・②	11
どこに相談したらよいかわからない	11
家族の死を受け入れられない	12
暮らしに困ったとき	12～13
区民相談	13
医療機関の案内	13
仕事・職場についての相談	14
借金(多重債務)・身に覚えのない請求	15
税金・年金・国民健康保険料・医療費に関する相談	15
高齢者に関すること(地域包括支援センター)	16～17
障害者に関すること	17
子育て・教育に関すること	18～19
ひとり親家庭に関すること	19
青少年に関すること	19
ひきこもりに関すること	20
配偶者やパートナーとの関係に関すること	20～21
人権に関すること	21
生活の安全・犯罪被害に関すること	21
依存症に関すること	22
薬物乱用防止に関すること	22

ミニコラム

- ① 働き盛りの男性の自殺が多いことを知っていますか? 2
- ② 支援者のメンタルヘルスにもこころがけましょう 5
- ③ 身近な相談窓口につなぐためにご活用ください 9

自殺の基礎知識を知ろう

この冊子を手に取ってくださりありがとうございます。

まずは、自殺の現状を知るために**1**～**3**のクイズに挑戦してみてください。

基礎知識チェッククイズ

1 1年間の死者数はどちらの方が多いでしょうか

- ① 交通事故死者数 ② 自殺者数

2 30歳未満の死因で一番多いのはどれでしょうか

- ① 不慮の事故 ② 自殺 ③ 悪性新生物（がん）

3 ゲートキーパーになるにはどんな資格がいるでしょうか

- ① 公認心理師 ② 精神保健福祉士 ③ 看護師 ④ 資格はいらない

解答・解説は次のページ

ミニコラム①

働き盛りの男性の自殺が多いことを知っていますか？

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

練馬区では「家族と同居している40～59歳の仕事をしている男性」の自殺者数が最も多くなっています。働き盛りの男性は、辛い悩みを抱えていても周りに助けを求めづらく、ひとりで抱え込んでしまいやすい傾向があります。

気になる人がいたら、この冊子で紹介している4ステップを参考に、まずは声をかけてみましょう。



出典：いのちを支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

1の解答 ②自殺者数

1の解説

全国の自殺者数（令和7年）：19,024 名

全国の交通事故死者数（令和7年）：2,547 名

練馬区でも、毎年100名前後の尊い命が自殺によって失われています。

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」、警察庁「令和7年中の交通事故死者数について」

2の解答 ②自殺

2の解説

練馬区では、20歳未満、20代および30代の死因の第1位が「自殺」となっています（令和5年）。※20歳未満については、「悪性新生物」も同数で1位
また、全国の小・中・高校生の自殺者数は増加しており、令和7年は過去最多の **538 名**となっています。

出典：厚生労働省「人口動態統計」「地域における自殺の基礎資料」

3の解答 ④資格はいらない

3の解説

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

自殺の原因って？

自殺の理由は決して単純ではなく、様々な要因が重なりとリスクが上がります。

自殺で亡くなるときには、**1人あたり平均4つの危機要因を抱えていた**といわれています。

なぜ自殺に追い込まれるのか

NPO法人ライフリンクがまとめた「自殺実態白書」によると、自殺の背景には多種多様な危機要因があり、その大部分は以下の10の危機要因に集中していることが分かっています。

自殺の背景 【10大危機要因】	
1 事業不振（倒産）	6 失業（就職の失敗）
2 職場環境の変化（昇進、配置転換、転職、降格）	7 負債（住宅ローン、連帯保証債務、多重債務）
3 過労	8 家庭の不和（親子間、夫婦間、離婚の悩み）
4 身体疾患	9 生活苦（将来生活の不安）
5 職場の人間関係（職場のいじめ）	10 うつ病

うつ病ってどんな病気？

はじめの症状はこころの不調ではなく、頭痛やめまいなどの体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。また、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。

うつ病の特徴



以下の①か②を含む5つ以上の症状が2週間以上続いたら、専門家に相談することを勧めてみてください。

- ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く
- ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③ 食欲が減る、あるいは増す
- ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦ 自分に価値がないように思える
- ⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない
- ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

ゲートキーパーとは？

いのちを守る4ステップ

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱える方のいのちを支えるためには、これらの4つのステップが重要です。

この4つのステップのうち、1つできるだけでも悩んでいる方にとって大きな支えになります。

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ
見守り

ミニコラム②

支援者のメンタルヘルスにもこころがけましょう ～ゲートキーパーにもゲートキーパー～

自殺について話を聴くことは、支援者自身が死の恐怖と向き合うことにもつながります。「心を使い、集中して聴くこと」は、とても疲れることで、ときには辛くなることもあるかもしれません。

長時間話を聴いた後は、支援者自身も気持ちのクールダウンを行い、心の疲れを癒すことが大切です。自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

また、対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては相談窓口の相談員等、周囲の人に相談してみてください。



気づき

家族や仲間の変化に気づく

なんとなく、「あれ?」「おかしいな」「辛そうだな」と感じたとき、悩みを抱えているサインかもしれません。

●外見から感じられる変化

【身なり】

- ・ 服装や持ち物、髪型が乱れている / 汚れている
- ・ 季節にそぐわない格好をしている

【視線や表情】

- ・ 目が泳いでいる、焦点が定まらない
- ・ 思いつめた表情をしている
- ・ 今にも泣きだしそうである
- ・ 表情が乏しい

【姿勢や態度】

- ・ うなだれている
- ・ 明らかに元気がない
- ・ 覇気がない、生気がない



●やりとりから感じられる変化

【話し方】

- ・ 話の内容と声のトーンがちぐはぐである
- ・ こちらの呼びかけに対する反応が乏しい
- ・ 話の辻褄が合わない、混乱・ 錯そうしている
- ・ 「もう死んでしまいたい」「死んだほうがまし」などの自殺をほのめかす発言がみられる

声かけ

一步勇気を出して声をかけてみる

「心配している」という気持ちを伝えることが、相談しやすい環境づくりになります。

技法① Iメッセージで声をかけてみる

「I (私は)」で始まる表現を使って、自分の意思や感情を伝えたり、声をかけたりすることで、「**あなたのことを心配している**」という気持ちが伝わりやすくなります。



何か悩んでいる？
私でよければ話を
聞かせてほしいな。

どうしたの？
なんだか辛そうで心配だよ。



技法② 体調や睡眠について声をかけてみる

体調や睡眠について声をかけてみると、自然な声かけになることがあります。また、声かけで一番重要な「**あなたのことを心配している**」という気持ちが伝わりやすくなります。



体調はいかがですか？

最近ちゃんと眠れている？

なんだか元気がなさそうに
見えるけど、大丈夫？



「話したくない」「大丈夫」「関係ないでしょ」と返されてしまったら...

悩みを抱えている方の中には、相談することが恥ずかしいと思っていたり、不安に感じたりすることもあります。そんなときは、その気持ちも一度受け止め、「いつでも相談してくださいね。」と伝えて、相談するタイミングを相手にゆだねてみるという方法もあります。

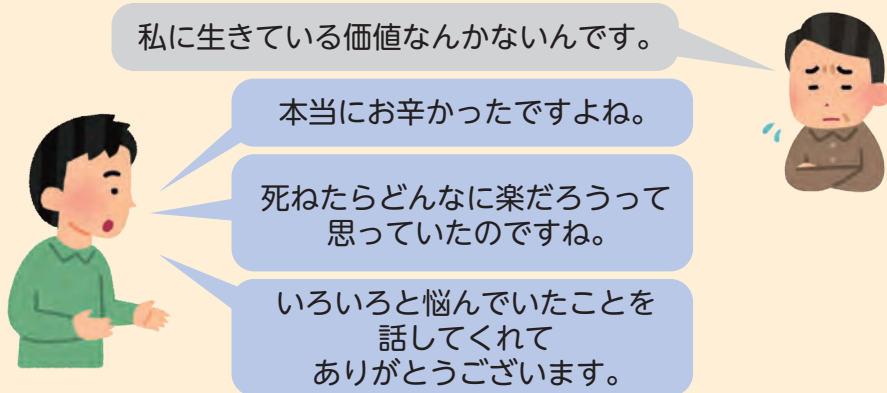
傾聴

本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

相手を責めたり、考えを否定したりせずに、相手の気持ちをそのまま受け止めましょう。

傾聴のポイント

- ① まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ② 心配していることを伝えましょう。
- ③ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ④ あいづちを打ちながら聴きましょう。
- ⑤ 相手の言葉や思いを繰り返しながら聴きましょう。
- ⑥ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ⑦ 話を聞いたら、「話してくれてありがとう。」や「大変でしたね。」「よくやってきましたね。」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



【控えた方がよい対応】

相手の言葉をさえぎる、考えを否定する
責めたり、安易に励ましたりする

- 例) ・「でも～。」「もっとつらい人がいるよ。」
・「死にたいなんて言ったらだめだよ。」
・「大丈夫。そのうち楽になるよ。」
・「あなたにも原因があるのでは？」



つなぎ 見守り

早めに専門家に相談するよう促す あたたかく寄り添いながら見守る

10～22ページの相談窓口一覧を参照の上、悩みの内容に応じた適切な相談窓口に確実につなげましょう。相談窓口につながったあとも、じっくりと見守りましょう。

つなぎのポイント

- ①丁寧に具体的に情報提供をしましょう。
- ②本人の了承を得たうえで可能な限り相談窓口へ、直接連絡を取りましょう。
- ③一緒に相談窓口へ出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを手渡ししましょう。

ミニコラム③

身近な相談窓口につなぐためにご活用ください

区では、悩みの内容ごとに相談先が一覧できるリーフレットを発行しており、来所・電話等で相談できる窓口を紹介しています。また、区ホームページでも悩みの内容ごとの相談窓口を案内しています。



リーフレット



あなたの悩みの
相談窓口
(区ホームページ)

保健予防課・保健相談所で配布中です！

どこにつながればいいのか？

●こころの悩み～生きるのがつらい

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
#いのちSOS	死にたいくらいの気持ちを聴くための相談	0120-061-338	年中無休
		チャット、メール 	月、金曜日 6時～22時30分 火、水、木、土、日曜日 8時～22時30分 (受付は22時まで)
生きづらびっと	つらい気持ちを安心して話していただくことのできるSNS相談	LINE、Facebook、チャット 	月、金曜日 6時～22時30分 火、水、木、土、日曜日 8時～22時30分 (受付は22時まで)
かくれてしまえばいいのです	生きるのがしんどいあなたのためのWeb空間		左記の二次元バーコードをご参照ください。
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～	生きているのがつらいときなどの相談	電話相談 0570-087478	年中無休 12時～翌朝5時30分
相談ほっとLINE@東京		LINE相談 	年中無休 15時～22時30分
東京いのちの電話	自殺など、さまざまなこころの危機に直面している方のための相談	電話相談 03-3264-4343	年中無休 24時間
		インターネット相談 	
東京自殺防止センター	自殺を考えるほどつらい気持ちを抱える方のための相談	03-5286-9090	年中無休 ・水～日曜日 20時～翌日2時30分 ・月曜日 22時30分～翌日2時30分 ・火曜日 17時～翌日2時30分
東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～	困りごとや悩みの相談先の検索		

●健康・こころの悩み①

専門医、保健師による相談

* 来所面談は電話予約が必要です。

受付時間：平日8時30分～17時

相談窓口名称と電話番号	担当地域
豊玉保健相談所 03-3992-1188	旭丘・向山・小竹町・栄町・桜台・豊玉上・豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村・中村北・中村南・貫井・練馬・羽沢
北保健相談所 03-3931-1347	春日町1、2、4丁目・北町・田柄1、2丁目・錦・早宮・氷川台・平和台
光が丘保健相談所 03-5997-7722	旭町・春日町3、5、6丁目・田柄3、4、5丁目・高松・土支田・光が丘
石神井保健相談所 03-3996-0634	大泉町2丁目・下石神井・石神井台1～3、5、6丁目・石神井町・高野台・東大泉・富士見台・南大泉・南田中・三原台・谷原
大泉保健相談所 03-3921-0217	大泉学園町・大泉町1、3～6丁目・西大泉・西大泉町
関保健相談所 03-3929-5381	上石神井・上石神井南町・石神井台4、7、8丁目・関町北・関町東・関町南・立野町

●健康・こころの悩み②

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神保健福祉センター	こころの健康、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症、思春期・青年期の相談	こころの電話相談 03-3302-7711	平日 9時～17時
		夜間こころの電話相談 03-5155-5028	毎日 17時～22時 (受付は21時30分まで)

●どこに相談したらよいかわからない

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬ボランティア・地域福祉推進センター	どこに相談したらよいかわからない不安や悩みごと	03-3994-0208	平日 9時～17時
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-5997-7721	平日 9時～17時
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3922-2422	火～土曜日 9時～17時 ※月曜日が祝日の場合、翌日火曜日は閉所
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3929-1467	月、火、木、金、土曜日 9時～17時 ※水曜日が祝日の場合、翌日木曜日は閉所
よりそいホットライン	どんな悩みでも一緒に解決する方法を探す相談窓口	電話相談 0120-279-338 FAX 0120-773-776	年中無休 24時間

●家族の死を受け入れられない

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
とうきょう自死遺族総合支援窓口 	身近な人を自死で亡くした方のための相談	03-5357-1536	平日 14時～18時 日曜日 13時～17時
		メール相談 	24時間受付 (返信は概ね1週間以内)
全国自死遺族総合支援センター	身近な人、大切な人を自死で亡くした方のための相談	03-3261-4350	木曜日 14時～18時 日曜日 13時～17時
グリーンケア・サポートプラザ	自死遺族の方限定の相談	03-3796-5453	火、木、土曜日 11時～17時
赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談	SIDS（乳幼児突然死症候群）や病気、事故、流産、死産などで赤ちゃんを亡くされた方のための相談	03-5320-4388	金曜日 10時～16時
遺族の集い	大切な人を亡くされた方が集い、素直に気持ちや思いを分かち合える場の紹介		左記の二次元バーコードをご参照ください。

●暮らしに困ったとき(次ページに続く)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬総合福祉事務所 〒176の地域を管轄	- 生活保護、資金貸付など生活全般の相談 - ひとり親、女性、家庭などの相談 - ひとり親家庭のホームヘルプサービスの相談	相談係 電話:03-5984-4742 メール:NERIMAFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	平日 8時30分～ 17時15分
光が丘総合福祉事務所 〒179の地域を管轄		相談係 電話:03-5997-7714 メール:HIKARIFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	
石神井総合福祉事務所 〒177の地域を管轄		相談係 電話:03-5393-2802 03-5393-2804 メール:SHAKUJFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	
大泉総合福祉事務所 〒178の地域を管轄		相談係 電話:03-5905-5263 03-5905-5264 メール:OIZUMIFUKUSI@city.nerima.tokyo.jp	

●暮らしに困ったとき(前ページの続き)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
生活サポートセンター (区役所西庁舎3階)	生活、仕事、住まいや家計のやりくりなど、さまざまな理由で経済的に困っている方の相談窓口	03-3993-9963	平日 8時30分～ 17時15分
練馬区社会福祉協議会	各種資金の貸付相談	03-3991-5560	
TOKYO チャレンジネット	インターネットカフェや漫画喫茶などで寝泊まりしながら不安定な就労をする方や離職者への生活支援・居住支援・就労支援および資金貸付相談など	フリーダイヤル 0120-874-225 女性専用 0120-874-505	月、水、金、土曜日 10時～17時 火、木曜日 10時～20時

●区民相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区区民相談所 (区役所東庁舎5階)	日常生活のさまざまな悩みや問題への相談	03-5984-4523	平日 9時～17時
石神井庁舎区民相談室 (石神井庁舎2階)		03-3995-1100	

●医療機関の案内

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
医療情報ネット (ナビイ)	診療日や診療科目、対応可能な疾患、治療内容などから全国の医療機関・薬局を検索できるサイト		左記の 二次元バーコードを ご参照ください。
医療機関案内サービス 「ひまわり」	医療機関の所在地・電話番号・診療科目・診療曜日・時間等の案内	電話 03-5272-0303 聴覚障害者専用FAX 03-5285-8080	年中無休 24時間
外国人患者向け 医療情報サービス	外国語で対応する医療機関等への案内や、日本の医療制度等についての案内		左記の 二次元バーコードを ご参照ください。
医療連携・在宅医療 サポートセンター	かかりつけ医に関する相談	03-3997-0121	平日 9時～17時 土曜日 9時～12時

●仕事・職場についての相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬ビジネスサポートセンター	経営相談など	03-6757-2020	平日 9時～17時
ワークサポートねりま (石神井公園 区民交流センター2階)	職業相談・職業紹介	03-3904-8609	平日 9時～17時
ハローワーク池袋 サンシャイン庁舎	職業相談・職業紹介・ 職業訓練・雇用保険失業 給付・教育訓練給付 手続等	03-5911-8609 (職業相談・ 職業紹介・ 職業訓練の窓口)	平日 8時30分～17時15分
		03-5958-8609 (雇用保険失業給付・ 教育訓練給付の窓口)	
ハローワーク池袋 本庁舎	雇用保険手続・求人受 付・助成金・障害者就 職支援・学卒就職支援 等	03-3987-8609	平日 8時30分～17時15分 ※雇用保険適用課・ 求人受付コーナーの 受付は16時まで
東京しごとセンター	雇用や就業を支援する ための仕事に関するワ ンストップサービスセ ンター	03-5211-1571	平日 9時～20時 土曜日 9時～17時
	就業支援アドバイザー による個別カウンセリング、都内で仕事を探 している方へのオンラ イン支援		左記の 二次元バーコードを ご参照ください。
サンライフ練馬	労働条件、退職トラブル 等各種労働相談	03-3970-0250 (予約制)	第1～3、5水曜日 第4土曜日 10時～12時 13時～16時 (受付は15時30分まで)
勤労福祉会館	労働条件、退職トラブル 等各種労働相談	03-3923-5511 (予約制)	随時
東京都労働相談情報 センター	賃金や労働時間等の相 談窓口の紹介(オンラ イン相談やLINE電話、 来所相談等の各種相談)		左記の 二次元バーコードを ご参照ください。
過労死110番 全国ネットワーク	過労死についての相談、 法的対応、過労死防止	03-3813-6999	平日 10時～12時 13時～17時

●借金（多重債務）・身に覚えのない請求

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区消費生活センター	消費生活に関する相談	03-5910-4860	平日 9時～16時30分
東京都生活再生相談窓口	生活相談と資金の貸し付け、生活の再生支援	03-5227-7266	平日 9時30分～18時

●税金・年金・国民健康保険料・医療費に関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
納付相談 【収納課納付相談係 （納付案内センター）】 （区役所本庁舎4階）	特別区民税・ 都民税（住民税）・ 森林環境税、軽自動車税、国民健康保険料に関する納付相談	03-5984-4547	平日 8時30分～17時
住民税・森林環境税の減免 【税務課区税第一～ 第四係】 （区役所本庁舎4階）	特別区民税・ 都民税（住民税）、 森林環境税の減免 相談	区税第一～第四係 03-5984-4537	平日 8時30分～17時15分
軽自動車税の減免 【税務課軽自動車税担当】 （区役所本庁舎4階）	軽自動車税の減免 相談	03-5984-4536	平日 8時30分～17時
国民健康保険料の減免 【国保年金課こくほ資格係】 （区役所本庁舎3階）	災害や傷病による 離職のため、収入 が著しく減少し、 一時的に支払いが 困難な場合の相談	03-5984-4554	平日 8時30分～17時15分
国民健康保険の医療費の減免 【国保年金課こくほ給付係】 （区役所本庁舎3階）	災害や失業等（入院療養のみ）により、一時的に支払いが困難な場合の相談	03-5984-4553	
練馬年金事務所	国民年金に関する 相談	03-3904-5491	平日 8時30分～17時15分 週初の開所日 8時30分～19時 第2土曜日 9時30分～16時

●高齢者に関すること(地域包括支援センター) (次ページに続く)

地域包括支援センターとは、介護・福祉・健康・医療などのさまざまな分野から総合的に高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。健康づくり・介護予防の支援、在宅療養や認知症の相談、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付等を行っています。ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
◆練馬地区（〒176）担当の地域包括支援センター			月～土曜日 8時30分～ 17時15分
みらい青空	旭丘、小竹町、羽沢、栄町	03-5912-0523	
桜 台	桜台	03-5946-2311	
豊 玉	豊玉中、豊玉南	03-3993-1450	
練 馬	練馬	03-5984-1706	
練馬区役所	豊玉上、豊玉北	03-5946-2544	
中村橋	貫井、向山	03-3577-8815	
中村かしわ	中村、中村南、中村北	03-5848-6177	
◆光が丘地区（〒179）担当の地域包括支援センター			
北 町	錦、北町1～5・8、平和台	03-3937-5577	
北町はるのひ	氷川台、早宮、北町6・7	03-5399-5347	
田 柄	田柄1～4、光が丘1	03-3825-2590	
練馬高松園	春日町、高松1～3	03-3926-7871	
光が丘	光が丘2・4～6、旭町、高松5～13～24番	03-5968-4035	
光が丘南	高松4・5～1～12番、田柄5、光が丘3・7	03-6904-0312	
第3育秀苑	土支田、高松6	03-6904-0192	
◆石神井地区（〒177）担当の地域包括支援センター			
高野台西	谷原、高野台2～5	03-6913-1515	
高野台	富士見台、高野台1、南田中1～3	03-5372-6300	
石神井	三原台、石神井町、石神井台1・3	03-5923-1250	
moi（モア）	下石神井、南田中4・5	03-3996-0330	
第二光陽苑	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5	03-5991-9919	
関 町	関町北1～3、関町南2～4、立野町	03-3928-5222	

●高齢者に関すること(地域包括支援センター) (前ページの続き)

相談窓口名称	担当地域	電話番号等	受付時間等
上石神井	上石神井、関町東1、 関町南1、上石神井南町、 石神井台4	03-3928-8621	月～土曜日 8時30分～ 17時15分
◆大泉地区（〒178）担当の地域包括支援センター			
やすらぎミラージュ	大泉町1～4	03-5905-1190	
大泉北	大泉学園町4～9	03-3924-2006	
大泉学園通り	大泉学園町1～3、 大泉町5・6、 東大泉3～52～55番、 3～58～66番	03-5933-0156	
南大泉	西大泉、西大泉町、 南大泉5・6	03-3923-5556	
大 泉	東大泉1・2、 東大泉3～1～51番、 3～56～57番、 東大泉4～6	03-5387-2751	
やすらぎシティ	東大泉7、南大泉1～4	03-5935-8321	

●障害者に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
豊玉障害者地域生活 支援センターきらら	対人関係・心の悩み・ 病気に関する相談・ センターの利用に関する 相談・社会資源等の 情報提供	03-3557-9222	月、火、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
石神井障害者地域生活 支援センターういんぐ		03-3997-2181	月、水、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
光が丘障害者地域生活 支援センターすてっぷ		03-5997-7858	月、水、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
大泉障害者地域生活 支援センターさくら		03-3925-7371	月、火、木、金曜日 9時～20時 土、日曜日 12時～20時
障害者就労支援センター レインボーワーク		03-3948-6501	平日、第3土曜日 8時30分～17時15分
中村橋福祉ケアセンター	高次脳機能障害に関する 相談 障害者ICT（情報支援機 器）に関する相談	03-6904-0145	平日 9時～17時 (ICT相談は毎週水曜日のみ)
こども発達支援センター	発達に心配のある18歳ま での子どもを対象とする 発達相談や医療相談	03-3975-6251	平日 9時～17時

●子育て・教育に関すること(次ページに続く)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
【練馬区】 児童生徒を教職員による 性暴力等から守るための 練馬区第三者相談窓口	心理士への性暴力被害 の相談 ※児童・生徒だけでなく、 すでに卒業されている方 や保護者の方、教職員の 相談も可能です。	電話:080-4574-9845 メール: nerikyosoudan@city. nerima.tokyo.jp 相談フォーム: 児童生徒を教職員による 性暴力等から守るための 練馬区第三者相談窓口	水、金曜日 15時～18時 (原則、水曜日は女 性心理士、金曜日は 男性心理士が対応)
【東京都】 児童・生徒を教職員等 による性暴力から守るた めの第三者相談窓口	弁護士への性暴力被害 の相談	03-6411-6915	月、火、木曜日 15時～18時 土曜日 9時～正午 (各曜日で男性・女性 どちらかの弁護士が 対応)
すくすくアドバイザー 【子育て支援課庶務係】 (区役所本庁舎10階)	子ども・子育て家庭に 関する相談	03-5984-1517	平日 9時～17時
各児童館	子ども・子育てに関す る相談	各児童館	各児童館の開館日・ 時間内
各区立保育園	子ども・子育てに関す る相談	各区立保育園	平日 10時～15時
子ども家庭支援センター	子ども・子育て家庭に 関する相談	〒176地域の相談 03-3993-9170 〒179地域の相談 03-3993-9172 〒177・178地域の相談 03-3995-1108	平日 8時30分～19時 土曜日 8時30分～17時
地域子ども家庭支援 センター練馬		03-6758-0141	平日 9時～19時 土曜日 9時～17時
地域子ども家庭支援 センター光が丘		03-5997-7759	月～土曜日 9時～17時
地域子ども家庭支援 センター貫井		03-3577-9820	
地域子ども家庭支援 センター大泉		03-3925-6713	
地域子ども家庭支援 センター関		03-5927-5911	

●子育て・教育に関すること(前ページの続き)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
学校教育支援センター 教育相談室（光が丘）	友人関係・不登校、 いじめ・親子関係など 学校生活や家庭生活に 関する相談	03-5998-0091	月～木、土曜日 9時～17時 金曜日 9時～18時
学校教育支援センター 練馬		03-3991-3666	
学校教育支援センター 関		03-3928-7200	
学校教育支援センター 大泉		03-6385-4681	
児童相談センター よいこに電話相談	子供の成長や行動で気 になることについての 相談。親、子供からの あらゆる相談。	電話相談 03-3366-4152 聴覚障害者専用FAX 03-3366-6036	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日 9時～17時

●ひとり親家庭に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
ひとり親家庭総合 相談窓口 【生活福祉課ひとり親 家庭支援係】 (区役所本庁舎10階)	ひとり親家庭 の生活全般に ついての総合 的な相談	電話相談 03-5984-1319	予約制 平日 8時30分～20時 ※17時15分～20時は当日17時までに予約 第2、4土曜日 10時～16時 ※1週間前の金曜日17時までに予約
		相談予約	練馬区ひとり親家庭支援ナビ 検索

●青少年に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
ねりま若者サポート ステーション	自立や働くことについての 悩みの相談（15～49歳の方 およびその家族が対象）	03-5848-8341	月、火、水、金、土 曜日 10時～17時
	児童養護施設・里親家庭な どのもとで育ったおおむね 30歳未満の若者の相談		
東京都若者総合相談 センター「若ナビa」	18～39歳の若者とその家 族等からのさまざまな悩み への相談	電話相談 03-3267-0808	月～土曜日 11時～23時 (受付は22時30分まで)
		メール相談、LINE相談	
話してみなよ ー東京子供ネットー	いじめ・体罰・虐待を受け たとき、それに気づいたと きなどの子供たちのための 相談窓口	0120-874-374	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日 9時～17時
「まるく」の LINEでの相談	10～20代の女性からの相 談	練馬区 ささえーる LINE 	火・日曜日 16時～20時 (受付は19時30分まで)

●ひきこもりに関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりで悩んでいる本人や家族、友人などからの相談	電話相談 0120-529-528	月～土曜日 10時～17時
		メール相談、 その他各種相談	
保健相談所	からだやこころの健康に関する相談	※11ページ参照	
練馬ボランティア・地域福祉推進センター	どこに相談したらよいかわからない不安や悩みごと	※11ページ参照	
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー			
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー			
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー			
ねりま若者サポートステーション	自立や働くことについての悩みの相談 (15～49歳の方およびその家族が対象)	※19ページ参照	
あすはステーション練馬	ひきこもり状態にある方、社会参加に難しさを感じる方およびその家族の居場所	03-5912-5022	月～金 (土日祝日お休み) 9時～16時30分
あすはステーション大泉		03-6904-4035	月～水、金、土 (木日祝日お休み) 9時～16時30分

●配偶者やパートナーとの関係に関すること(次ページに続く)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
練馬区立男女共同参画センターえーる	家族の問題・人間関係・配偶者や恋人などからの暴力(DV)・性的マイノリティ(LGBT)等に関する相談	03-3996-9050	毎日 9時～19時 ※祝休日は17時まで 性的マイノリティに関する相談 第3土曜日 9時～17時 男性のための相談 第2火曜日・第4土曜日 15時～19時

●配偶者やパートナーとの関係に関すること(前ページの続き)

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
ねりまDV専用ダイヤル	配偶者等からの暴力に関する相談	03-5393-3434	毎日 9時～19時 (祝休日は17時まで)
配偶者等の暴力(DV)に関するLINEでの相談	配偶者や恋人などからの暴力(DV)に関する相談	練馬区 ささえーる LINE 	水・土曜日 16時～21時 (受付は20時30分まで)
東京ウィメンズプラザ	配偶者・交際相手からの暴力・夫婦や親子の問題・生き方・人間関係などの悩みの相談	一般相談 03-5467-2455 DV専用相談 03-5467-1721	毎日 9時～21時
		男性のための悩み相談 03-3400-5313	月、水、木曜日 16時～20時 土曜日 13時～17時
東京都女性相談支援センター	女性からのさまざまな相談、配偶者からの暴力、緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談	03-5261-3110	平日 9時～21時 土、日曜日、祝日、 年末年始 9時～17時

●人権に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都人権プラザ	人権に関する一般相談	03-6722-0124 03-6722-0125 メール相談、その他各種相談 	平日 9時30分～17時30分
	弁護士による、人権侵害や日常生活上の法律問題についての相談	03-6722-0126	毎月第4火曜日 13時～16時
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	差別や虐待・ハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談	0570-003-110 ※最寄りの法務局 につながります。	平日 8時30分～17時15分

●生活の安全・犯罪被害に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
警視庁 総合相談センター	各種相談内容に応じた相談窓口案内	03-3501-0110 または #9110	年中無休 24時間
被害者支援都民センター	犯罪被害者およびその家族、犯罪により身近な人を亡くされたご遺族のための相談	電話 03-3222-9050 FAX 03-3222-9053	月、木、金曜日 9時30分～17時30分 火、水曜日 9時30分～19時

●依存症に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神保健福祉センター	アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症に係る相談	※11ページ参照	
保健相談所		※11ページ参照	
依存症対策全国センター	全国の依存症専門相談窓口と医療機関の検索		
	当事者や家族、友人を対象とした自助グループの紹介		

●薬物乱用防止に関すること

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間等
東京都立中部総合精神保健福祉センター	薬物の問題で困っている本人や家族のための相談	※11ページ参照	
薬物乱用に関する相談チャットボット	薬物問題に関する質問に対してロボットが自動で回答		

MEMO

区ホームページで公開中!!

ゲートキーパー養成講座が動画でご覧になれます

事例を踏まえてゲートキーパーの役割を学ぶことができます。このハンドブックの内容をさらに深めたい方や動画で復習したい方はぜひご活用ください。



ストレスチェックをご活用ください

「普段と違うな」と感じた人のこころのSOSを早期発見できるよう、「ストレスチェック」をご活用ください。

合計得点が高い方やこころのSOSのサインがある方がいたら相談窓口にご相談するよう勧めてください。



子どもの相談窓口デジタルリーフレットをご活用ください

お子さんが不安や心配な気持ちを抱えたときに相談できる窓口をマンガで紹介しています。必要に応じてご活用ください。



リーフレット



YouTube 版





令和 8 年(2026 年) 8 月発行

発 行 練馬区健康部保健予防課

電 話 03(5984)4764

F A X 03(3993)6553