●夜間も相談できる窓口

相談窓口名称	電話番号	備　考
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	12時から翌朝5時半 (年中無休)
東京都 夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時から22時 (受付は21時半まで) (年中無休)
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休)
いのちの電話	0120-783-556	16時から21時 (毎月10日は8時から翌朝8時)
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時から21時(年中無休) 毎月第3金曜日10時から日曜日21時
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時から深夜2時半(年中無休) (月曜日は22時半から深夜2時半) (火曜日は17時から深夜2時半)
東京都 若者総合相談センター 若ナビα	03-3267-0808	11時から23時(受付は22時半まで) (日曜日、年末年始除く)
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(年中無休)

●大切な方を突然亡くした方の相談窓口

とうきょう自死遺族 総合支援窓口	03-5357-1536	14時から18時(月曜日から金曜日) 13時から17時(日曜日) (祝日除く)
自死遺族傾聴電話 (認定NPO法人グリーフケア・ サポートプラザ)	03-3796-5453	11時から17時 (火曜日・木曜日・土曜日)

令和8年6月発行

発行：府中市福祉保健部健康推進課　成人保健係

府中市府中町2-25　保健センター3階

TEL 042-368-6511　FAX 042-334-5549

令和8年度　改訂版

こころといのちの相談・支援窓口一覧

もう、ひとりで悩まないで
あなたの気持ちを聴かせてください

日常生活には様々なストレスがあります。
適度なストレスは集中力や意欲を高め、生活の充実にもつながりますが、
ストレスや心配事が大きすぎたり長引いたりするとからだやこころに変調をきたします。
一人で悩むより、誰かに相談することで、気持ちが軽くなることがあります。
一緒に考えましょう。

ほっとするね　緑の府中
府中市

相談窓口一覧

	相談先	内 容	電話番号
心の悩み・健康相談	健康推進課 （保健センター3階）	こころとからだに関する悩み 医療機関に関する案内などの相談	042-368-6511
	障害者福祉課 （おもや１階）	精神保健福祉相談・障害福祉サービスの相談	042-335-4022
	多摩府中保健所 （宮西町1-26-1）	精神保健福祉相談(こころの健康相談)	042-362-2334
	青少年総合相談 （児童青少年課 おもや３階）	小学生から２９歳の方自身やその親族が抱える悩みの相談	090-5408-2667
	福祉総合相談 （地域福祉推進課 おもや1階）	福祉に関する困りごと、ひきこもりに関する相談	042-335-4219
	東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりに関する相談	0120-529-528
	地域生活支援センタープラザ （美好町1-7-2-202）	精神障害のある方の相談支援・日中活動の場の提供など	042-358-2288
	男女共同参画センター「フチュール」 （住吉町1-84 ４階）	自分自身の生き方、男女・夫婦関係、女性への暴力の相談	042-351-4602 （女性問題相談）
高齢者・介護	高齢者支援課 （おもや１階）	高齢者に関する生活全般の相談 (介護に関する悩み、高齢者虐待など)	042-335-4496
	地域包括支援センター （市内11か所）		※連絡先は高齢者支援課へお問い合わせください。
労働	年金・労働相談 （広聴相談課 おもや２階）	労働条件や就業規則などの相談 (事前予約制)	042-366-1711 （相談予約）
	府中公共職業安定所ハローワーク府中 （美好町1-3-1）	職業のあっせん、失業給付などの相談	042-336-8609
	いきいきワーク府中 （中央文化センター5階）	おおむね55歳からの無料職業紹介	042-336-4871
	東京都ろうどう110番	賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労働関係全般の相談	0570-00-6110
	東京都労働相談情報センター多摩事務所 （府中市に在勤の方） ※勤務地により担当事務所がある	賃金や労働時間、解雇されそう(解雇された)など労働相談全般 (予約制で職場における心の健康相談あり)	042-595-8004 （労働相談来所予約）
	日本労働組合総連合会 （なんでも労働相談ホットライン）	解雇、雇止め、賃金、パワー・ハラスメントなどの相談	0120-154-052

	相談先	内 容	電話番号
子育て	子育て世代包括支援センター「みらい」 （宮町1-41 フォーリス３階）	母子健康手帳の交付、乳幼児の各種健診 子育てやご家庭に関する相談 児童虐待についての対応と相談	042-368-5333 （母子保健係） 042-319-0072 （相談担当）
	子ども家庭支援センター「たっち」 （宮町1-50 くるる3階）	子育て支援サービスに関する情報提供 子育てやご家庭に関する相談	042-354-8701 042-354-8702 （相談電話）
	子ども発達支援センター「はばたき」 （矢崎町1-12）	子どもの発達や学校生活に関する相談	042-306-9700
		就学・転学の相談	042-364-6620
	子育て応援課 （おもや３階）	ひとり親家庭などへの手当の支援 子育ての総合的な事業に関する相談	042-335-4100
生活	府中市消費生活センター （宮町1-100 ル・シーニュ6階）	契約のトラブル、悪徳商法などの消費生活全般、製品事故、商品やサービスへの疑問などの相談	042-360-3316
	各専門相談 （広聴相談課 おもや２階）	夫婦・親子・近隣関係などのもめごと、人権問題、日常の法律問題、税金などの相談(事前予約制)	042-366-1711 （相談予約）
	生活福祉課 （おもや2階）	生活や仕事探しに関する相談	042-335-4191 （自立生活支援担当）
		生活保護の相談	042-335-4038 （生活保護相談担当）
	納税課 （おもや2階）	納税の相談	042-335-4460 （滞納対策係）
	府中市社会福祉協議会 （府中町1-30 ふれあい会館2階）	福祉サービスの利用、成年後見制度などの相談	042-360-3900 （権利擁護センターふちゅう）
		低所得者世帯、障害者・介護を要する高齢者のいる世帯の各種貸付に関する相談 (生活福祉資金の貸付)	042-360-9996 （まちづくり推進係 生活福祉資金担当）
		住宅セーフティネット住まい相談 (高齢者・障害者・子どもを養育している方・低額所得等で住まい探しにお困りの方の相談)	042-334-3040 （まちづくり推進係）
		制度では解決しにくい困りごとの相談	
	府中市社会福祉協議会 （各文化センターにて実施）	困りごと相談会 日時：府中市社会福祉協議会のホームページ参照	
	警視庁総合相談センター	身の回りのトラブルなどに関する相談	03-3501-0110 ＃9110 （都内からのダイヤル）