

あなたの話を  
きかせてください。

安心してご相談ください。

### ご相談内容の例

相談先は中面をご覧ください

- ・ 病気のこと、治療のこと
- ・ 孤独感、死にたい、消えたいなど  
気持ちのこと
- ・ 子育ての不安、育児で心配なこと
- ・ 生活費のこと、住む場所のこと
- ・ 借金（多重債務）のこと
- ・ 就職など仕事のこと
- ・ DV（パートナーからの暴力）のこと
- ・ 法律などのこと

など

生きてほしい



杉並区は自殺予防に  
取り組んでいます。

杉並保健所 保健予防課

〒167-0051 東京都杉並区荻窪5-20-1

平成28年8月発行

杉並保健所 保健予防課



## 生活の相談

- 福祉事務所  
荻 窪 ☎03-3398-9104  
高円寺 ☎03-5306-2611  
高井戸 ☎03-3332-7221  
平日8時30分～17時（土日祝日・年末年始を除く）
- くらしのサポートステーション  
（生活自立支援窓口）  
☎03-3391-1751  
平日8時30分～17時（土日祝日・年末年始を除く）

## 借金(多重債務)の相談

- 消費者センター相談専用  
☎03-3398-3121  
平日9時～16時（土日祝日・年末年始を除く）

## 区役所以外の相談窓口もあります

- ◆東京いのちの電話  
☎03-3264-4343 24時間・年中無休
- ◆東京自殺防止センター  
☎03-5286-9090 20時～翌朝6時(火曜日は17時～翌朝6時)・年中無休
- ◆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 14時～翌朝6時(受付は翌朝5時30分まで)・年中無休



相談は、無料です。  
相談内容の秘密は守られます。

## 心と体の病気や悩みの相談

- 保健センター  
荻 窪 ☎03-3391-0015  
高井戸 ☎03-3334-4304  
高円寺 ☎03-3311-0116  
上井草 ☎03-3394-1212  
和 泉 ☎03-3313-9331  
平日8時30分～17時（土日祝日・年末年始を除く）



～ご相談ください～

- ◆病気のこと、気持ちのこと、子育てのこと
- ◆誰に相談していいのかわからない時
- ◆友達や家族には相談できない時

## 就職など仕事の相談

- 杉並区就労支援センター  
すぎJOB：若者就労支援コーナー  
☎03-3398-1136  
すぎトレ：ジョブトレーニングコーナー  
☎03-6383-6500  
ハローワークコーナー  
☎03-3398-8619  
平日9時～17時（土日祝日・年末年始を除く）

## DV (パートナーからの暴力) の相談

- すぎなみDV専用ダイヤル  
☎03-5307-0622  
平日9時～17時（土日祝日・年末年始を除く）
- 福祉事務所  
荻 窪 ☎03-3398-9104  
高円寺 ☎03-5306-2611  
高井戸 ☎03-3332-7221  
平日8時30分～17時（土日祝日・年末年始を除く）

## 法律などの相談

- 区政相談課 予約制  
（法律・税務・家事・司法書士相談）  
☎03-5307-0617  
平日8時30分～17時（土日祝日・年末年始を除く）