こころの悩みや心配は、お気軽にご相談ください。

相談窓口一覧

平成28年10月現在

子ども・青少年に関する相談				
子どもからのなんでも相談、子どもと家庭に関するあらゆる相談	多摩市立子育て総合センター	電話相談 042-355-3777	月～土	9:00～18:00
電話教育相談「子どもホットライン」 学校での悩みやいじめに関する事、家庭でのしつけなど、広く教育に関する相談。直接、お子さんからの相談にも応じています。匿名専用回線です。	多摩市立教育センター	電話相談 042-372-2000	月～金	10:00～12:00 13:00～17:00
ヤング・テレホン・コーナー 未成年の悩み事や困り事相談、その他ご家族や先生などの関係者からの相談。	警視庁少年相談室	電話相談 03-3580-4970	年中無休	24 時間
インターネットに関する相談				
多摩市子ども インターネット・携帯　安全・安心相談 小・中学生とその保護者や学校関係者等を対象に、インターネットや携帯電話に関する悩み事やトラブルに関する相談	多摩市立教育センター	電話相談 042-372-1038	水・金	13:00～17:00
こたエール 都内の青少年が抱えるインターネットや携帯電話のトラブルについての相談	東京都 青少年・治安対策本部 青少年課	電話相談 0570-783-184	月～金 土	9:00～18:00 9:00～17:00
		インターネット相談もできます。詳しくは下記へ。 http://www.tokyohelpdesk.jp/		
病気やこころの病気に関する相談				
健康相談 生活習慣病予防をはじめ、食事、運動など様々な健康に関する相談	多摩市立健康センター	電話相談 042-376-9111	月～金	8:30～17:00
こころの悩み・病気、思春期・青年期や薬物、アルコール等の問題に関する相談	東京都立 多摩総合精神保健福祉センター	電話相談 042-371-5560	月～金	9:00～17:00
こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談	東京都南多摩保健所	電話相談 042-371-7661	月～金	9:00～17:00
お金のトラブルなどの相談				
商品やサービスの購入、契約などをはじめとする消費生活全般の相談	多摩市消費生活センター	電話相談 042-374-9595	月～金 （第1・3木を除く） 第1・3土	9:30～12:00 13:00～16:00
しごと・労働問題の相談				
賃金不払い、解雇問題等の労働問題全般の相談	東京都労働相談情報センター 東京都ろうどう110番	電話相談 0570-00-6110	月～金 土	9:00～20:00 9:00～17:00
生活困窮の相談				
生活困窮に関する相談 生活や仕事に心配・悩みを抱えている方の相談	多摩市 生活福祉課	電話相談 042-338-6942	月～金	8:30～17:00
女性の相談				
女性を取り巻く悩みなんでも相談	TAMA 女性センター相談室	電話相談 042-355-2111	木	10:00～13:00 13:30～16:30
その他の市民相談				
心のテレホンサービス 日常生活を営む上での様々な問題や誰にも話せないことなどを抱えている方の相談	多摩市 市民相談室	電話相談 042-338-6818	金	13:30~16:00
法律相談、人権・身の上相談他		予約電話 042-338-6806	予約制。 相談により曜日、時間が違います	

※各相談窓口の受付時間等については、特に表記がない限り、土日・祝日・年末年始を除きます。

上記の相談窓口の他にも、それぞれの悩み事や相談ごとに応じた相談窓口があります。
「こころの体温計」の結果画面にも相談窓口を表示していますので、参考にしてください。

多摩市 健康福祉部 福祉総務課 発行
TEL 042-338-6889（直通）

多摩市

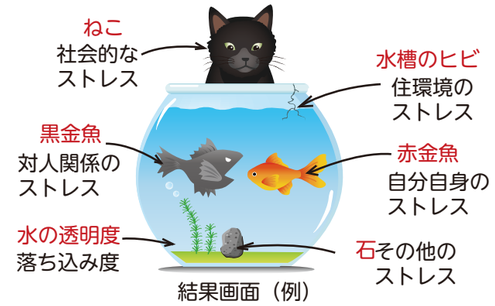
ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？

こころの体温計 ためしてみませんか？

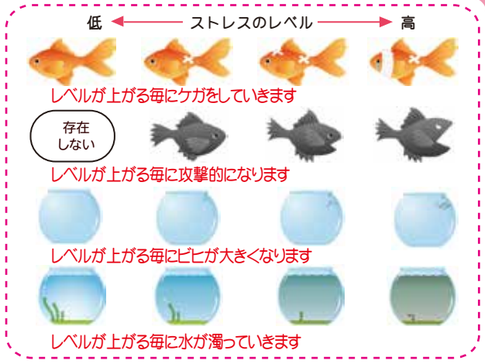
▼ パソコンはこちらからご利用いただけます。
https://fishbowlindex.jp/tama/

携帯・スマホはこちらから ▶

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます



結果画面（例）



その他モード

家族モード / 赤ちゃんママモード / ストレス対処タイプテスト / 大切な人を突然亡くされたあなたへ / アルコールチェックモード / いじめのサイン「守ってあげたい」 / DV 啓発「これって愛?これって DV」

・こころの体温計のご利用にあたっての利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）
・個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
・結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。