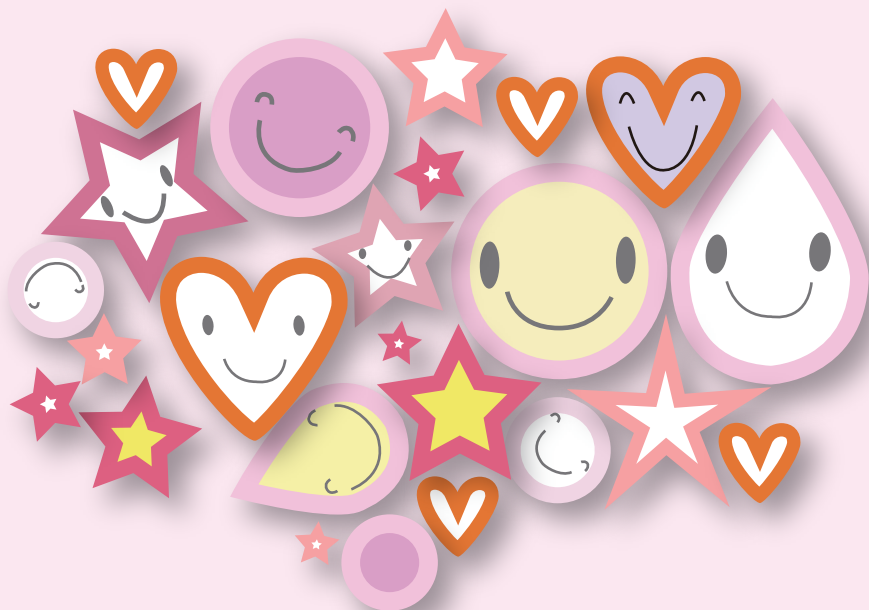


こころ、元気ですか？



こんなことは
ありませんか

- 疲れている
- 眠れない
- 身体の不調が続く
- 人に会いたくない
- 生きていても意味がないと思う



- 力ががない
- 食欲がない
- 朝からすっきりしない
- なにをするにもおっくう
- 最近、いつもイライラする

悩みをひとりでかかえこんでいませんか？
だれかに相談したことはありますか？

仕事のこと、家庭のこと、人間関係のことなど…。
まずは、区内の相談窓口にご連絡ください。

大田区では、あなたが生きていくための
支援をおこなっています。

※「生きる支援」の相談窓口は裏面で紹介しています。

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

こころの体温計

こちらから携帯電話で
ご利用いただけます。



QRコード



<https://fishbowlindex.jp/ota/>

パソコンはこちらからご利用いただけます。

大田区保健所保健衛生課

お問合せ先 TEL 03-5744-1263



大田区における各種相談



こころの健康

自殺予防のための相談

気持ちが落ち込む、不眠、死にたいなど

● 東京都自殺相談ダイヤル TEL 0570-087478 14時～翌朝6時 (受付は翌朝5時30分) 年中無休
～こころといのちのほっとライン～

● 東京自殺防止センター TEL 03-5286-9090 20時～翌朝6時 毎週(火)は17時から 年中無休

● 東京いのちの電話 TEL 03-3264-4343 24時間 年中無休

仕事上のストレスや悩み

● 東京労災病院 勤労者心の健康相談 TEL 03-3742-7556 月～金 14時～20時 (祝日・年末年始・7/1を除く)

小規模企業向け心や体に関する健康相談

● 大田地域産業保健センター TEL 03-3772-2402 月～金(祝日を除く) 9時～17時 ※相談は要予約

学校や教育

18歳未満の子どもあらゆる相談

● 大田区子ども家庭支援センター TEL 03-5753-7830 月～金9時～18時 土10時～18時 (祝日を除く)

● 東京都品川児童相談所 TEL 03-3474-5442 月～金(祝日を除く) 9時～17時

いじめや不登校のこと

● 大田区立教育センター 教育相談室 (中学生まで) TEL 03-5748-1201 月～金9時～20時 土日9時～18時 (祝日・年末年始を除く)

● 子ども電話相談 TEL 03-5748-1203 ※子ども本人からの相談 月～金9時～20時、土・日9時～18時 (祝日・年末年始を除く)

「生きる支援」の総合相談窓口

- 大田区 大森地域健康課 TEL 03-5764-0662
- 調布地域健康課 TEL 03-3726-4147 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
- 蒲田地域健康課 TEL 03-5713-1702
- 糀谷・羽田地域健康課 TEL 03-3743-4163
- 保健衛生課 TEL 03-5744-1263

経済や生活

中小企業融資 あっせん

● 大田区 産業振興課 TEL 03-3733-6185 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時

就職の相談

● ハローワーク大森 TEL 03-5493-8609 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分

賃金不払い・解雇など労働全般

● 東京都労働相談情報センター 大崎事務所 TEL 03-3495-6110 月～金(祝日を除く) 9時～17時

サラ金・多重債務の相談

● 大田区消費者生活センター 消費生活相談 TEL 03-3736-0123 月～金(祝日を除く) 9時～16時30分

● テラス (全国共通コールセンター) TEL 0570-078374 月～金(祝日を除く) 9時～21時 (土)は17時まで

法律相談 (弁護士による相談)

● 大田区 区民の声課 TEL 03-5744-1135 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時 ※相談は要予約

生活費の相談

- 大田区 大森生活福祉課 TEL 03-5764-0665
- 調布生活福祉課 TEL 03-3726-0791 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
- 蒲田生活福祉課 TEL 03-5713-1706
- 糀谷・羽田生活福祉課 TEL 03-3741-6521

女性や高齢者

家庭・女性・パートナーからの暴力に関する相談

● 大田区各生活福祉課 ※お住まいの生活福祉課の電話番号は、上記「生活費の相談」欄をご参照ください。

高齢者の健康や介護の悩み

- 大田区 大森地域福祉課 TEL 03-5764-0658
- 調布地域福祉課 TEL 03-3726-6031 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
- 蒲田地域福祉課 TEL 03-5713-1508
- 糀谷・羽田地域福祉課 TEL 03-3741-6525

● 各さわやかサポート(地域包括支援センター)

※お住まいのさわやかサポートの電話番号は、上記各地域福祉課へお問い合わせください。