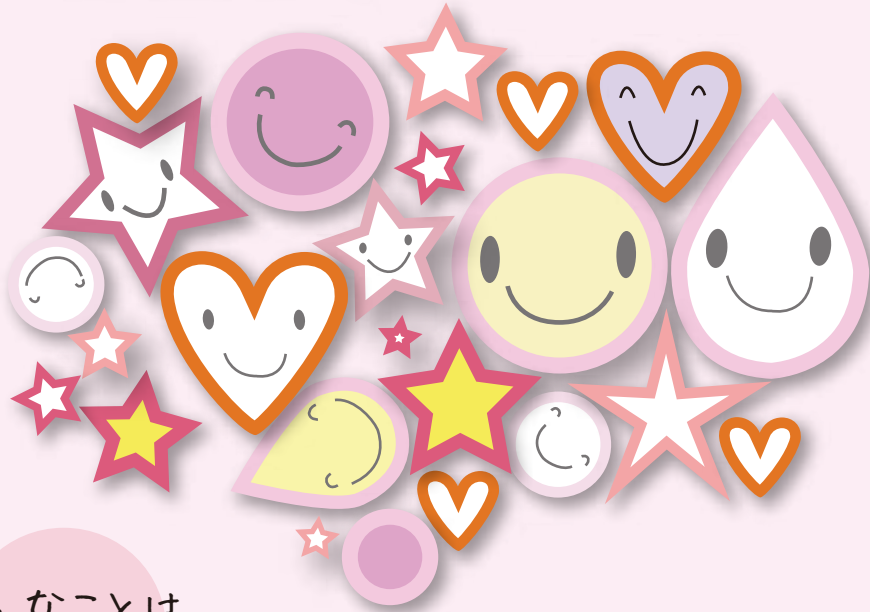


こころ、元気ですか？



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。



こころの体温計



ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

大田区 こころの体温計 検索

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



携帯・スマホ
はこちらから



お問合せ先 大田区保健所

TEL 03-5744-1728



大田区における各種相談

※特別な記述がない限り、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	03-5764-0662	月～金 8時30分～17時
調布地域健康課	03-3726-4147	
蒲田地域健康課	03-5713-1702	
糀谷・羽田地域健康課	03-3743-4163	

こころやいのち

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 ～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）年中無休
東京自殺予防センター	03-5286-9090	20時～翌朝6時 年中無休
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間 年中無休

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	03-3772-2402	月～金 9時～17時 ※相談は要予約
--------------	--------------	-----------------------

女性や高齢者

女性のさまざまな悩み

エセナおおた ～たんぼぼ相談～	03-3766-6581	月・金10時～13時、火・木13時 ～16時、水18時～21時、土13時 ～19時（受付は終了30分前まで） 年末年始、「エセナおおた」休館 日は除く
--------------------	--------------	---

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、下記「生活の相談」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	03-5764-0658	月～金 8時30分～17時
調布地域福祉課	03-3726-6031	
蒲田地域福祉課	03-5713-1508	
糀谷・羽田地域福祉課	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。	

経済や生活

中小企業融資あっせん		
大田区 産業振興課	03-3733-6185	月～金 8時30分～17時
就職の相談		
ハローワーク大森	03-5493-8609	月～金 8時30分～17時
賃金の不払い・解雇などの労働全般		
東京都労働相談情報センター 大崎事務所	03-3495-6110	月～金 8時30分～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	03-3736-0123	月～金 9時～16時30分
法テラス（全国共通コールセンター）	0570-078374	月～金 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 広聴広報課	03-5744-1135	月～金 8時30分～17時 ※相談は要予約
生活、仕事、住まいのことなどの相談		
大田区生活再建・就労サポートセン ター JOBOTA	03-6423-0251	月～土 10時～18時
生活の相談		
大田区 大森生活福祉課	03-5764-0665	月～金 8時30分～17時
調布生活福祉課	03-3726-0791	
蒲田生活福祉課	03-5713-1706	
糀谷・羽田生活福祉課	03-3741-6521	

学校や教育

18歳未満の子どものあらゆる相談		
大田区子ども家庭支援センター	03-5753-7830	月～金 9時～18時 土 10時～18時
東京都品川児童相談所	03-3474-5442	月～金 9時～17時
いじめや不登校のこと		
大田区区立教育センター 教育相談室（中学生まで）	03-5748-1201	月～金 9時～20時、 土日 9時～18時 ※子ども本人からの相談
子ども電話相談	03-5748-1203	月～金 9時～19時、土・日 9時～17時