

## 生きることの支援(自殺対策)


ページ番号1034626 更新日 2023年6月6日

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。そのため、武蔵野市では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、「生きることの支援」として、庁内および関係機関との連携や協力体制を強化するとともに、市民への啓発と周知を行い、自殺対策を総合的かつ効果的に推進していきます。

### 死にたい、生きるのがつらいと感じたら…

もしあなたやあなたの周りの人が先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？  
代表的な電話相談窓口をご案内します。

#### まもろうよ こころ(厚生労働省)

[まもろうよ こころ\(厚生労働省\)\(外部リンク\)](#) 

よりそいホットライン

電話番号:0120-279-338(フリーダイヤル・無料)

受付時間:24時間

#### 東京都こころといのちのほっとナビ ここナビ(東京都)

[東京都こころといのちのほっとナビ ここナビ\(外部リンク\)](#) 

こころといのちのホットライン

電話番号:0570-087478(ナビダイヤル)

受付時間:正午～翌朝午前5時30分(年中無休)

## 市民こころの健康相談室(武蔵野市)

<ライフサポートMEW内に設置>

来所相談:毎週木曜日 午後1時～午後4時(要予約)(祝日・年末年始を除く)

電話相談:午前10時～正午、午後1時～午後4時(火曜日、木曜日、第2・4土曜日。祝日・年末年始を除く)

電話番号:0422-55-6003

### 生きることの支援に関する武蔵野市・国・東京都等の各種相談窓口

武蔵野市・国・東京都では生きるための様々な情報や相談先があります。

このページに掲載している相談窓口等を参考にいただき、普段の生活の問題、心や体の病気など、悩みを抱えているあなたの助けになれば幸いです。

1. こころの悩み
2. 遺族の支援
3. 暮らしの悩み
4. しごと・労働問題
5. 医療・健康
6. 人権問題
7. 生活の安全・犯罪被害
8. 女性の支援
9. 子ども・子育て・妊娠期の相談
10. 子ども・青少年の支援
11. ひとり親家庭の支援
12. 障害者支援
13. 高齢者支援

1.こころの悩み

相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
あなたはひとりじゃない(内閣官房孤独・孤立対策担当室)	孤独・孤立に悩んでいるかた	<a href="https://notalone-cas.go.jp/">https://notalone-cas.go.jp/</a>	-
こころといのちのホットライン(東京都)	生きるのがつらいと感じた時の電話相談	0570-087478	正午～翌朝午前5時30分 (年中無休)
LINE相談(東京都)	生きるのがつらいと感じた時の悩み相談	アカウント名:相談ほっとLINE@東京	午後3時～午後11時 受付は午後10時30分まで
東京都夜間こころの電話相談	精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時の電話相談	03-5155-5028	午後5時～午後10時(年中無休) 受付は午後9時30分まで
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	こころの健康相談、精神医療に係る相談、社会復帰相談、アルコール、ギャンブル、薬物、思春期及び認知症等の特定相談を含めた精神保健福祉全般の相談	042-371-5560	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
むさしのにじいろ電話相談(LGBT相談)(市・男女平等推進センターヒューマンあい)	性的指向・性自認に関する電話相談	電話相談:0422-38-5187 毎月第2水曜日午後5時30分～午後8時30分 面談可(予約電話番号:0422-37-3410)	予約受付時間 月曜日～水曜日、金曜日～日曜日:午前9時～午後10時 (年末年始を除く)
市民こころの健康相談室(市・障害者福祉課)	メンタルヘルスの相談(子育て、職場、学校、高齢期問題等)	NPO法人ミュー 0422-55-6003	火曜日、木曜日、第2・4土曜日 午前10時～正午、午後1時～午後4時(祝日・年末年始)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
			を除く) 来所相談 毎週木曜日 午後1時～午後4時(要予約) (祝日・年末年始を除く)
基幹相談支援センター(市・障害者福祉課)	(1)身体、知的、精神障害者の総合相談、専門相談(2)地域の事業者支援(3)権利擁護、虐待防止(4)地域自立支援協議会の運営(5)地域移行、地域定着支援など	0422-60-1847	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分
東京自殺防止センター(特定非営利活動法人国際ビフレンダーズ)	今、死にたいと考えているかた、誰かと話したいと思っているかた	03-5286-9090	午後8時～翌朝午前2時30分(年中無休) 月曜日:午後10時30分～翌朝午前2時30分 火曜日:午後5時～翌朝午前2時30分
東京多摩いのちの電話(特定非営利活動法人東京多摩いのちの電話)	こころの中が悲しみ、悩み、心配でいっぱいになってしまったら…	042-327-4343	午前10時～午後9時(年中無休) 毎月第3金曜日、土曜日24時間
東京いのちの電話(社会福祉法人いのちの電話)	すべての人、とくに危機に直面している人、自殺を考えている人、孤独の中にあって、助・慰め・励ましを求めている一人一人に向けて開かれている電話相談	03-3264-4343	24時間(年中無休)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
生きづらびっと (LINE相談)(特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク)	「死にたい」「消えたい」といった、あなたのつらい気持ちを安心して話していただくことのできるSNS相談	アカウント名:生きづらびと	月曜日、水曜日、金曜日、土曜日:午前11時～午後4時30分 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、日曜日:午後5時～午後10時30分
あなたのいばしょチャット相談(特定非営利活動法人あなたのいばしょ)	24時間365日、年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。最短5秒で国内外にいる「いばしょカウンセラー」が相談に応じます。	<a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	24時間(年中無休)

## 2.遺族の支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
自死遺族のための電話相談(特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター)	自死遺族のための電話相談	03-3261-4350	木曜日:午前10時～午後8時 日曜日:午前10時～午後6時 (祝祭日は休み)
自死遺族傾聴電話(悲しみの傾聴)(認定NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ)	自死遺族のための電話相談	03-3796-5453	火曜日、木曜日、土曜日:正午～午後4時

## 3.くらしの悩み

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都消費生活総合センター	商品を購入したり、サービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格などのトラブルに関して、トラブル解決のための助言、あっせん、情報提供等	消費生活相談:03-3235-1155 架空請求110番:03-3235-2400	月曜日～土曜日:午前9時～午後5時

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
		高齢者被害110番:03-3235-3366 高齢消費者見守りホットライン:03-3235-1334	(祝日・年末年始を除く)
東京都産業労働局金融部貸金業対策課	貸金業に関する相談	03-5320-4775	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
消費生活センター(市・産業振興課)	消費生活についての問い合わせや契約上のトラブルへのアドバイス	0422-21-2971	月曜日～金曜日:午前9時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
民生委員・児童委員への相談について(市・地域支援課)	家庭での、高齢者・障害者・児童・生活・子育て等についての、様々な悩みごとや心配ごとの相談 近隣で、虐待やDV(配偶者等からの暴力)など、気になることがあった場合の相談	0422-60-1941	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分
福祉総合相談窓口(市・生活福祉課)	福祉に関することで、どこに相談すればよいかわからない、生活の不安や困りごとを、関係機関と連携しながら、課題の解決に向けて支援。ひきこもりに関する相談含む	0422-60-1254	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時 (祝日を除く)
低所得世帯向けの生活支援などの制度の相談(市・生活福祉課)	生活困窮に関する相談	0422-60-1254	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分
武蔵野市民社会福祉協議会	一定の理由で経済的な支援を必要とする世帯に対する、低利子または無利子での資金融資	0422-23-0701	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日を除く)
東京都多重債務者生活再生事業(一	経済的な問題でお困りのかた	03-5227-7266	月曜日～金曜日:午前9時

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
一般社団法人生活サポート基金)			30分～午後6時 (祝日・年末年始を除く)
日本司法支援センター 法テラス	法的トラブルでお困りのかた 犯罪の被害にあい、つらく苦しい思いをしているかた	(1)法テラス(全国共通コールセンター) 情報提供:0570-078374 犯罪被害者支援ダイヤル:0120-079714  (2)法テラス多摩(立川):0570-078305	(1)月曜日～金曜日:午前9時～午後9時 土曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)  (2)月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
男性のための悩み相談(東京ウイメンズプラザ)	配偶者からの暴力、交際相手からの暴力、夫婦や親子の問題、生きかた、人間関係など、暮らしのなかで抱えるさまざまな悩み相談	03-3400-5313	月曜日、水曜日、木曜日:午後5時～午後8時  土曜日:午後2時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

#### 4.しごと・労働問題

##### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省)	働く人のメンタルヘルス対策	0120-565-455	月曜日、火曜日:午後5時～午後10時 土曜日、日曜日:午前10時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
ハローワーク三鷹(三鷹公共職業安定所)	求職者を対象とした職業相談	0422-47-8609(代表)	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
東京都労働相談情報センター国分寺事務所	「働くこと」についての相談、調査、セミナー	042-323-8511(代表) 労働相談来所予約:042-321-6110	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
東京都労働相談情報センター「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問題全般の相談	0570-00-6110	月曜日～金曜日:午前9時～午後8時 土曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
TOKYOチャレンジネット	インターネットカフェや漫画喫茶などで寝泊まりしながら不安定な就労に従事しているかたや離職されているかたの生活支援、居住支援、就労支援及び資金貸付相談	0120-874-225(フリーダイヤル) 0120-874-505(女性専用ダイヤル)	月曜日、水曜日、金曜日、土曜日:午前10時～午後5時 火曜日、木曜日:午前10時～午後8時 (祝日・年末年始を除く)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
年金・社会保険・労務相談(市・市民活動推進課)	年金、健康保険、雇用・労災保険、労働問題等に関する相談	0422-60-1829	毎月1回 午後1時30分～午後4時30分(事前予約制)

## 5.医療・健康

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都 医療機関・薬局案内サービス	都内の医療機関の場所や診療の内容などの情報提供 都内の薬局の機能などに関する情報提供	03-5272-0303(医療機関案内サービス) 03-5320-4511(薬局案内)	保健医療福祉相談 月曜日～金曜日:午前9時～午後8時 (祝日・年末年始を除く) 医療機関相談 24時間(年中無休)
健康なんでも相談(市・健康課)	健康に関する様々な相談	0422-51-7006	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時
健康相談(市・健康課)	健診の結果票の見方や生活習慣病予防等の相談	0422-51-7006	月1回程度(予約制)
がん相談支援センター(武蔵野赤十字病院)	がんに関する様々な質問、悩み、不安等の相談や、AYA世代の相談	0422-32-3111	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時(予約制)

## 6.人権問題

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都人権プラザ 一般相談	人権に関する相談	03-6722-0124 03-6722-0125	月曜日～金曜日:午前9時30分～午後5時30分 (祝日・年末年始を除く)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
【休止中】人権相談(市・市民活動推進課)	いじめ、差別、いやがらせ、近隣関係など、人権に関する相談	予約専用電話 0422-60-1921	予約受付時間 月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時

## 7.生活の安全・犯罪被害

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
警視庁総合相談センター	警察相談の総合受付	03-3501-0110 プッシュホン#9110 (東京都内でダイヤル)	24時間(年中無休)
警視庁犯罪被害者ホットライン	性犯罪、傷害事件の被害者、殺人事件等のご遺族のかたたちが抱えるこころの悩み相談	03-3597-7830	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)

## 8.女性の支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京ウィメンズプラザ	配偶者からの暴力、交際相手からの暴力、夫婦や親子の問題、生きかた、人間関係など、暮らしのなかで抱えるさまざまな悩み相談	03-5467-2455 03-5467-1721 (DV専用ダイヤル)	月曜日～日曜日、 祝日:午前9時～午後9時 (年末年始を除く)
東京都女性相談センター多摩支所	緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談	042-522-4232 夜間休日の緊急相談 03-5261-3911	月曜日～金曜日: 午前9時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
男女平等推進センターヒューマンあい(市・市民活動推進課)	女性が暮らしの中で抱える様々な悩みに関する相談	予約受付 0422-37-3410	予約受付時間 月曜日～水曜日、 金曜日～日曜日: 午前9時～午後

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
			10時 (年末年始を除く)
BONDプロジェクト (特定非営利活動法人BONDプロジェクト)	10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援 (電話相談・LINE相談)	(1)080-9501-5220 (2)070-6648-8318 アカウント名: bondproject	電話相談:(1)月曜日、土曜日:午後6時～午後9時 (2)水曜日、日曜日:午後2時～午後7時 LINE相談:月曜日、水曜日～土曜日:午前10時～午後10時

## 9.子ども・子育て・妊娠期の相談

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都 妊娠相談ほっとライン	妊娠や出産に関する様々な悩みの相談窓口 (コロナ禍での妊娠、妊娠中の体調、思いがけない妊娠、妊娠したかもしれない不安、出産費用が心配なかたなど、そのほか様々な悩みを抱えるかたからの相談に看護師などの専門職が対応)	03-5339-1133 メール相談(ホームページに受付フォームリンクあり) <a href="https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-hotline.html">https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-hotline.html</a>	月曜日～日曜日: 午前10時～午後10時(元日を除く)
妊婦面接(市・健康課)	専任の保健師などによる面接。子育て情報の提供、妊娠中の疑問や不安の相談	0422-51-0700	月曜日～金曜日: 午前9時～午後4時 (祝日・年

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
			年末年始を除く)
マタニティ安心コール(市・健康課)	専任の保健師などによる出産・育児に関することや市内での子育て支援に関する相談	0422-51-0703	月曜日～金曜日: 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
子育て相談(市・健康課)	保健師をはじめとする専門職による電話相談・面接・家庭訪問	0422-51-0700	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
子育て総合相談(市・子ども子育て支援課)	子育て総合相談、児童虐待防止等支援	0422-55-9002 0120-839-002(フリーダイヤル)	来所・訪問 月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時 電話 月曜日～土曜日: 午前8時30分～午後10時 (祝日・年末年始を除く)

## 10.子ども・青少年の支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
24時間子どもSOSダイヤル(文部科学省)	いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら	0120-0-78310	24時間受付(年中無休)
子どもの人権110番(法務省)	友達から「いじめ」にあつて学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けているなど、先生や親には話にくいけど、このままではどうしていいかわからない、誰だも気づいてくれないとき	0120-007-110	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時15分
東京都ひきこもりサポートネット	「ひきこもり」本人、「ひきこもり」のかたが身近にいるご家族・ご友人などからのご相談	0120-529-528	月曜日～金曜日:午前10時～午後5時(祝日・年末年始を除く)
東京都若者総合相談センター 若ナビα	若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口	03-3267-0808	月曜日～土曜日:午前11時～午後11時(年末年始を除く)
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号	189(いちはやく) 管轄の児童相談所に転送	24時間受付(年中無休)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都杉並児童相談所	子どもに関する総合相談窓口	03-5370-6001	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時(注意)平日夜間(午後5時45分以降)、土曜日・日曜日・祝日の児童虐待等、緊急性のある相談や援助は「東京都児童相談センター」03-5937-2330まで
4152(ヨイコニ)電話相談(東京都児童相談センター)	子どもの成長や行動で気になることについての相談、親からの相談、子どもからの相談、18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談	03-3366-4152 ファクス相談(聴覚言語障害者専用電話): 03-3366-6036	月曜日～金曜日:午前9時～午後9時 土曜日、日曜日、祝日:午前9時～午後5時(年末年始を除く)
子どもの権利擁護専門相談事業(東京都)	いじめ、体罰、虐待を受けたときや、それに気付いたとき、また、そのことでお悩みのとき	0120-874-374	月曜日～金曜日:午前9時～午後9時 土曜日、日曜日、祝日:午前9時～午後5時(年末年始を除く)
東京都教育相談センター 教育相談一般・いじめ相談ホットライン	子どもの性格や行動、不登校、学校生活、子育てなどに関する電話相談	0120-53-8288	24時間受付(年中無休)
ひきこもりサポート「それいゆ」	社会参加に向けた相談支援	NPO法人文化学習協同ネットワーク 0422-24-6491	月曜日～水曜日、金曜日、土曜日:午前10時～午後6時

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
(市・生活福祉課)			(予約制、祝日・年末年始を除く)
地域療育相談室ハビット(市・障害者福祉課)	心身の発達が気になる子どもと保護者への療育相談	0422-55-8510	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 月1回土曜開所
子育て総合相談(市・子ども子育て支援課)	子育て総合相談、児童虐待防止等支援	0422-55-9002 0120-839-002(フリーダイヤル)	来所・訪問 月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時 電話 月曜日～土曜日:午前8時30分～午後10時 (祝日・年末年始を除く)
若者サポート「みらいる」(市・児童青少年課)	社会参加に向けた相談支援	0422-24-6491	月曜日～水曜日、金曜日、土曜日:午前10時～午後6時
教育支援センター(市・教育支援課)	子どもの教育上の悩みや心配事に関する相談	0422-60-1899 電話相談専用電話:0422-60-1922	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
スクールソーシャルワーカー(市・教育支援課)	子どもの不登校や子育ての環境に不安や悩みのある保護者の相談	0422-60-1971	月曜日～金曜日:午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
警視庁少年相談室ヤング・テ	未成年のかたに係る相談	03-3580-4970	24時間受付 (注意)月曜日～金曜日(午前8時30分～午後5時15分)

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
レホンコーナー			分)は専門担当者が対応。夜間及び土曜日、日曜日、祝日等は宿直の警察官が対応
東京都立小児総合医療センター ところの電話相談室	3歳から18歳までのお子さんの、行動やこころの発達の問題に関する相談	042-312-8119	月曜日～水曜日:午前9時30分～午前11時30分、午後1時～午後4時30分 (祝日・年末年始を除く)
チャイルドライン電話相談・チャット相談(特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター)	18歳以下の子どものための相談	0120-99-7777 <a href="https://childline.or.jp/index.html">https://childline.or.jp/index.html</a>	電話相談:午後4時～午後9時(年末年始を除く) チャット相談:午後4時～午後9時(実施日はホームページのカレンダーを参照)

## 11.ひとり親家庭の支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
東京都ひとり親家庭支援センターはあと	就業相談・就業支援、生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談	042-506-1182(はあと多摩)	月曜日、水曜日、木曜日、土曜日、日曜日、祝日:午前9時～午後5時30分 火曜日、金曜日:午前9時～午後7時30分 (年末年始を除く)
ひとり親家庭相談(市・子ども子育て)	ひとり親家庭に関する相談	0422-60-1850	月曜日～金曜日:午前8時30分～午後5時



相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
支援課)			

## 12.障害者支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
障害者法律相談(市・市民活動推進課)	身体等に障害のあるかたのための法律問題全般に関する相談	予約専用電話 0422-60-1921	予約受付時間 月曜日～金曜日 日:午前8時30分～午後5時
基幹相談支援センター(市・障害者福祉課)	(1)身体、知的、精神障害者の総合相談、専門相談 (2)地域の事業者支援(3)権利擁護、虐待防止 (4)地域自立支援協議会の運営(5)地域移行、地域定着支援など	0422-60-1847	月曜日～金曜日 日:午前8時30分～午後5時15分
障害者虐待防止センター(市・障害者福祉課)	障害者虐待に関する通報・相談	0422-60-1847	24時間(年中無休)
地域生活支援センターぴーと	身体障害、知的障害のあるかたの相談	0422-54-5171	月曜日～土曜日 日:午前9時30分～午後6時
地域活動支援センターライフサポートMEW	精神障害のあるかたの相談	0422-36-3830	月曜日、土曜日: 午前10時～午後6時 火曜日、金曜日: 午前10時～午後7時30分 木曜日:午前10時～午後5時
地域活動支援センターコット	発達障害のあるかたの相談	0422-38-8837	月曜日～金曜日:午前10時～午後6時 第一水曜日:午前10時～午後5時

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
			第二・第四土曜日: 午前10時～午後4時
武蔵野市障害者福祉センター	身体障害のあるかたのリハビリテーション等	0422-55-3825	月曜日～土曜日: 日:午前9時～午後5時
高次能機能障害相談室「ゆいっと」	事故や脳血管障害等により、脳に損傷を受けた高次脳機能障害のかたの相談	0422-55-5018	月曜日～金曜日: 日:午前9時～午後5時
障害者就労支援センターあいる	企業の就労へチャレンジしたいかた、現在働いているかた、以前働いていて再就職を目指すかたへの支援	0422-26-1855	月曜日～金曜日: 日:午前9時～午後7時 土曜日:午前9時～午後5時  (祝日・年末年始を除く)

## 13.高齢者支援

### 相談窓口一覧

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
武蔵野市地域包括支援センター(基幹型)(市・高齢者支援課)	在宅介護・介護予防などに関する相談(この他、市内に6カ所設置)	0422-60-1947	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時15分
相談支援係(市・高齢者支援課)	市の高齢者サービスに関すること	0422-60-1846	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時
介護保険係介護サービス担当(市・高齢者支援課)	介護保険に関する苦情や相談	0422-60-2525	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時

相談窓口	相談内容	問い合わせ先	受付時間
高齢者なんでも電話相談(市・高齢者支援課)	日常生活や介護に関する悩み・不安・疑問	0422-36-2123	24時間受付(年中無休)
高齢者安心コール事業(市・高齢者支援課)	ひとり暮らし高齢者の孤立防止、安否確認(利用料あり)	0422-60-1846	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時15分
家族介護支援事業(市・高齢者支援課)	家族介護者の交流、介護についての講座等	0422-60-1846	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時15分
介護従事者の悩み相談(武蔵野市地域包括ケア人材育成センター)	介護の仕事に関する悩み・相談	0422-20-3741	月曜日～金曜日: 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
高齢者安心電話(公益社団法人東京社会福祉士会)	高齢者福祉制度に関することから、家族の介護に関すること、生きがいや人間関係のことなど、多岐にわたる相談	03-5944-8640	当面の間:午後7時30分～午後10時 通常:午後7時30分～午後10時30分(年中無休)

## 「生きること」を支える人材の育成(ゲートキーパー)

ゲートキーパー(Gatekeeper)とは、「門番」という意味です。自殺対策におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人」のことです。

生活上のさまざまな困難や悩みを抱える人を自殺リスクから遠ざけるためには、早期の「気づき」が重要であり、その「気づき」ができる人材が求められます。

市では、市民の相談を受ける機会のある職員が、自殺予防のために適切な対応をとれるよう、「こころといのちの基礎研修」を実施し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげることができる人材(ゲートキーパー)を育成しています。

[命を守る「ゲートキーパー」とは?\(厚生労働省\)\(外部リンク\)](#)

[ゲートキーパーについて\(東京都福祉保健局\)\(外部リンク\)](#)

## 自殺対策予防週間・自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、毎年9月10日から9月16日までを自殺対策予防週間、3月を自殺対策強化月間と定めています。これらの予防週間・強化月間において市では、市報での周知、市民向けの講演会の開催、市役所ロビーでのパネル展示及び普及啓発物品の配布や図書館での自殺対策関連図書コーナーの設置など、自殺の実態や対策に関する理解の促進や普及啓発活動を展開しています。

### 東京都の取り組み

東京都では、自殺防止などに関する都民の理解を促進するために、9月と3月を自殺対策強化月間として、「自殺防止！東京キャンペーン」を行っています。

[自殺防止!東京キャンペーン\(外部リンク\)](#)

## 武蔵野市自殺総合対策計画 こころ・いのち 支えあうまち むさしの

平成28年の自殺対策基本法の改正に伴い、都道府県及び市区町村に「地域自殺対策計画」の策定が義務付けられたことを機に、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、「武蔵野市自殺総合対策計画～こころ・いのち 支えあうまち むさしの～」を策定しました。

[自殺総合対策計画を策定しました](#)

### このページに関するお問い合わせ

健康福祉部 健康課管理係

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

電話番号:0422-51-7004 ファクス番号:0422-51-9297

[お問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)