

● ● ● 困ったときの相談先 ● ● ●

家庭のこと・法律のこと

家庭相談	P15
区民相談	P15
家庭問題情報センター（F P I C）	 P15
アクト21 ところと生き方・DVなんでも相談	 P15
配偶者または同居しているパートナー等からの暴力の相談	P16
東京ウィメンズプラザ	P16
男性のための悩み相談	P16
L I N E（ライン）相談 ささえるライン@東京	P16
外国語によるDV相談	P16
DV相談+（プラス）	P16
東京都女性相談支援センター	P17
警視庁総合相談センター	P17
東京都ひとり親家庭支援センター はあと	P17
法テラス	P17

子どものこと

荒川区子ども家庭総合センター	P18
あらかわキッズ・ファミリーコール24	 P18
保健所	P18
荒川たんぼぼセンター（荒川区立心身障害者福祉センター）	P18
小・中学生のお子さんの相談	 P19
東京都教育相談センター	P19
親子のための相談 L I N E	 P19
あらかわひきこもり支援ステーション	P19
荒川区若者相談「わっか」	P20
医療に関することの相談先について	P20

その他のこと

ママ・パパの健康管理	P21
民生委員・児童委員	P21



家庭のこと・法律のこと

家庭相談

18 歳未満のお子さんがある家庭の夫婦関係や離婚前後の親権・養育費・親子交流等について、家庭裁判所の元調停委員が専門相談を行っています。面接相談・電話相談いずれも可能です。

要事前予約（お早めにご予約ください。）

火曜・水曜 午後 1 時 20 分から午後 2 時 20 分 午後 3 時から午後 4 時

問合せ 区役所 2 階 子育て支援課 ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983

区民相談

財産分与、親権、養育費の問題など、離婚に関する相談を専門の相談員（弁護士）が対面でお聞きします。なお、相談には事前予約が必要です。

相談日時

火曜・金曜 午後 1 時から 4 時

予約連絡先 区役所 3 階 区民相談所 03-3802-3111（代表）内線 2145

家庭問題情報センター（F P I C）

離婚、非行、児童虐待、夫婦間や親子間の悩み事など、多様な心の問題に元家庭裁判所調査官や調停委員経験者らがお応えしています。

問合せ 家庭問題一般についての無料電話相談（月曜、水曜、金曜 午後 1 時から午後 4 時）
親子交流についての無料相談（火曜、木曜 午後 1 時から午後 4 時）

03-3971-8553

アクト 21 こころと生き方・DVなんでも相談

専門のカウンセラーが様々な問題にかかわる相談を受けています。あなたがあなたらしく生きるために、悩みの解決のお手伝いをします。ひとりで悩まずにご相談ください。

秘密は厳守いたします。

要事前予約、祝日および年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日）は除く

各月	水曜	金曜	土曜
第 1 週	午後 5 時から午後 8 時	午前 10 時から午後 4 時	実施なし
第 2 週	午前 10 時から午後 4 時	午後 2 時 30 分から午後 8 時	午前 10 時から午後 3 時
第 3 週	午後 2 時 30 分から午後 8 時	午後 2 時 30 分から午後 8 時	実施なし
第 4 週	午前 10 時から午後 4 時	午前 10 時から午後 4 時	実施なし

問合せ アクト 21 荒川区東尾久 5-9-3 03-3809-2890

D Vは、被害者を肉体的にも精神的にも深く傷つけ、人権を侵害する行為です。被害の深刻化を防ぐためにも、ひとりで抱え込まず、専門の相談窓口にご相談しましょう。

配偶者または同居しているパートナー等からの暴力の相談

配偶者等からの暴力（身体的・精神的など）がある場合にはご相談ください。被害者の安全確保から自立に至るまでの支援を行います。

問合せ 荒川区配偶者暴力相談支援センター

03-3806-3075 平日 午前8時30分から午後5時

一般相談・D V専用相談（東京ウィメンズプラザ）

配偶者暴力(D V)・交際相手暴力(デートD V)で悩んでいる方の相談をお受けします。必要に応じて、面接相談(予約制)も行います。まずはお電話ください。

問合せ 03-5467-2455（一般相談） 03-5467-1721（D V専用ダイヤル）

毎日 午前9時から午後9時 年末年始を除く

男性のための悩み相談（東京ウィメンズプラザ）

D V、デートD Vその他男性が抱えるさまざまな悩み相談をお受けします。必要に応じて、面接相談(予約制)も行います。

問合せ 03-3400-5313

毎週月曜、水曜、木曜・・・午後4時から午後8時 祝日・年末年始を除く

毎週土曜・・・午後1時から午後5時 祝日・年末年始を除く

ライン

L I N E 相談 ささえるライン@東京（東京ウィメンズプラザ）

D V、デートD V被害に関する相談をL I N Eでお受けします。

年末年始、7月第3日曜日を除く毎日

午後2時から午後8時

L I N E 相談の混雑時や実施時間外など、相談ができない場合には、各種相談窓口を自動応答によりご案内します。

LINE 友だち追加
2次元コード



外国語によるD V相談（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について、通訳を利用して相談できます。東京ウィメンズプラザD V専用ダイヤル（03-5467-1721）にお電話ください。相談員を介して、通訳オペレーターに電話をつなぎ、相談をお受けします。

対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語

火曜、木曜、金曜 午後1時から午後4時 祝日・年末年始を除く

D V相談+（プラス）

あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(D V)について、専門の相談員と一緒に考えます。どんなご相談もお気軽に連絡ください。

問合せ 0120-279-889 24時間受付

チャット相談は 午後0時から午後10時

チャット相談
2次元コード



東京都女性相談支援センター

東京都女性相談支援センターは、女性からのさまざまな相談に応じています。同時に、配偶者からの暴力で悩んでいる人のための配偶者暴力相談支援センターでもあります。緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

問合せ 03-5261-3110 危険が迫っている場合（事件発生時）は 110 番
月～金曜・・・・・・・・・・午前 9 時から午後 9 時
土曜、日曜、祝日、年末年始・・午前 9 時から午後 5 時

警視庁総合相談センター

相談業務を専門に担当する「警察安全相談員」などの職員（警察官、元警察官等）が、相談者のプライバシーの保護や心情・境遇などに配慮しながら相談に対応します。

問合せ 03-3501-0110 24 時間受付 緊急時は 110 番

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

ひとり親家庭の子どもの養育、健康、生活相談や、養育費、離婚前後の法律相談ができます。

生活相談	ひとり親になる時・なった時、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など電話または来所による相談に応じます。
養育費相談	子どもの成長に必要な養育費の取り決めなどについて相談に応じます。予約による養育費専門相談も行っています。
離婚前後の法律相談	離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与、養育費、親子交流などについて、家事事件に精通している弁護士による法律的な助言を行います。
離婚前後の親支援講座	ひとり親の方や離婚前の方等に向けて子どもの健やかな育成という視点から、離婚後の暮らしや養育費や親子交流等について、ともに学び合うセミナーです。
親子交流支援	親子交流の取り決め後、相手と直接会うのが難しい場合などに、実施までの連絡調整、当日の子どもの受渡し、付き添いなどの支援を行います。

問合せ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと 03-6272-8720（相談）
火曜～金曜・・・・・・・・・・午前 9 時から午後 8 時 30 分
月曜、土曜、日曜、祝日・・午前 9 時から午後 5 時 30 分

法テラス

刑事・民事を問わず、どこでも法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるようにしようという構想のもと国によって設立された、法務省所管の公的な法人です。下記サポートダイヤルでは、法的トラブルでお悩みの方のお問い合わせに対し、適切な法制度、関係機関（法律相談・公的機関窓口等）の紹介をしています。

問合せ 法テラス・サポートダイヤル 0570-078374
平日 午前 9 時から午後 9 時
土曜 午前 9 時から午後 5 時 日曜・祝日・年末年始は除く



子どものこと

荒川区子ども家庭総合センター

育児のちょっとした不安から、児童虐待などの深刻な悩みまで、ご相談に応じます。必要に応じ、専門機関と連携して対応しますので、まずは相談の窓口として、気軽にご相談ください。

問合せ 荒川区子ども家庭総合センター 荒川 1-50-17

03-3802-3765 FAX03-3802-3787

平日 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

来所相談には、原則として事前予約が必要です。

児童相談所虐待対応ダイヤル ^{いちばやく} 189 (24 時間 365 日・通話料無料)

あらかわキッズ・ファミリーコール 24

妊娠中から育児全般のご相談をフリーダイヤル（無料）でお受けしています。相談員は、看護師資格をもった専門スタッフです。また、ご要望に応じて医師や臨床心理士にもおつなぎいたします。妊娠中の方や 18 歳未満の子どもとその保護者が対象です。

問合せ フリーダイヤル 0120-536-883 (24 時間 365 日)

保健所

【地区の担当保健師・多職種による相談支援】

保健所では、妊娠期から子育て期、またすべての世代の方の健康相談にお応えしています。妊娠届出時のゆりかご面接では、地区の担当保健師の紹介や、妊娠・出産・子育てに関する相談をお受けしています。また、4 か月、1 歳 6 か月、3 歳児、5 歳児健診をはじめとした、からだところの発達の相談、予防接種相談等について、保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が従事しています。どんなことでも、お気軽にご相談ください（相談無料）。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 健康推進課

03-3802-3111 (代表) 保健師：内線 432 栄養・歯科：内線 423

荒川たんぽぽセンター（荒川区立心身障害者福祉センター）

心身障がい等についての福祉・医療・発達・訓練等に関する相談に応じて、適切な問題解決が図られるように支援しています。

問合せ 荒川たんぽぽセンター 荒川 1-53-20

03-3891-6824 FAX03-3807-8483

小・中学生のお子さんの相談

いじめられる、学校へ行けない、落ち着きがない、学習意欲に乏しい、進学について悩んでいる、非行があるなど、子どもの教育・性格・行動についての相談に、心理専門相談員が応じています。

問合せ 教育センター教育相談室 荒川 3-49-1 03-3801-4338（直通）
 オンラインでの教育相談の予約は、070-1579-5250 対象：保護者・子ども
 【子どもの悩み 110 番】 0120-136-110（フリーダイヤル） 対象：子ども
 月曜から金曜 午前 9 時から午後 5 時（祝日・年末年始を除く）

東京都教育相談センター

相談窓口	内容	電話番号 等
高校進級・進路・入学相談	都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後についての相談を受け付けています。	03-3360-4175 月曜から土曜 午前 9 時から午後 5 時（祝日・年末年始除く） 来所相談可：事前予約制
教育相談一般・いじめ相談ホットライン	友人関係やいじめに関する相談、子育てに関する相談や、学校生活に関する相談、ヤングケアラーに起因する相談など、様々な相談を受け付けています。	0120-53-8288 24 時間 365 日対応
S N S 等教育相談	L I N E で「相談ほっと L I N E @東京」を検索 都内在住・在籍の小学生、中学生及び高校生相当年齢の子ども本人からの相談を受け付けています。	午後 3 時から 午後 11 時 365 日対応 2 次元コード 
メール相談	親子関係、子育て、友人関係、不登校、進路についてなど、様々な相談をお受けしています。	東京都教育相談センター ホームページのメール相談受付フォームに入力

親子のための相談 L I N E

親子のかかわりで困っていることや子育ての悩みも、L I N E でなら話せるかもしれません。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してみてください。

相談対応時間＜対象＞都内にお住まいの児童（18 歳未満）と保護者の方
 平日・・・・・・・・・・・・・午前 9 時から午後 11 時
 （受付は、午後 10 時 30 分まで）
 土曜、日曜、祝日、年末年始・・午前 9 時から午後 5 時

2 次元コード



あらかわひきこもり支援ステーション

ひきこもり状態にあるご本人、その家族の方のご相談をお受けしています。お一人で悩まず、ぜひご相談ください。

問合せ 福祉推進課地域共生推進係（区役所 1 階 生活福祉課内） 03-3802-3094

荒川区若者相談「わっか」

荒川区若者相談「わっか」は、様々な悩みや不安を抱える若者とそのご家族が気軽に話せる相談先です。相談員が若者一人一人の悩みを伺い、適切な支援機関につなぐお手伝いをします。どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

問合せ <対象> 荒川区にお住まいの若者の方（概ね 15～39 歳）や対象者に関する相談をしたいご家族等

電話相談 0120-101-911

メール相談 wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp

LINE 相談 2次元コードを読み取り、わっか公式LINEを友だち追加してください。

2次元コード



医療に関することの相談先について

- #7119 東京都消防庁救急相談センター

急な病気やけがをした場合に、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院にいったほうがいいのかなど迷った際の医療相談チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が対応しています。

受付時間：24 時間年中無休

- #8000 東京都子供の健康相談室（小児救急相談）

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。

また、必要に応じて、小児科医師が対応します。

（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。）

受付時間：月曜から金曜・・・午後 6 時から翌朝午前 8 時

土曜、日曜、祝日、年末年始・・・午前 8 時から翌朝午前 8 時

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内の医療機関の案内をしています。

☎ 03-5272-0303

受付時間：24 時間年中無休





その他のこと

ママ・パパの健康管理

子育てに奮闘するママ・パパにとって、自分自身のケアはとても大切です。

「ママのこころの相談」では、精神科医による専門的な個別相談（予約制・無料）を行っています。パパのご相談や、アルコール等の依存症に関する専門医への相談、保健師による随時相談も受け付けています。疲れや不安を感じたときは、ひとりで抱え込まずに、どうぞお気軽にご相談ください。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 健康推進課 03-3802-3111（代表）内線 432

民生委員・児童委員

荒川区内では約 200 名の民生委員（児童委員を兼務）が地域での身近な相談相手として、区民と行政との接点に立って幅広い地域福祉活動を展開しています。

民生委員・児童委員は、お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。困ったことや悩みごと、心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ 区役所 2 階 福祉推進課 03-3802-5110