



区のおしらせ

令和5年(2023年)

12/15

No.1909

毎月1日・15日  
25日(地域版)発行

# せたがや



せたがやペンギン物語キャラクター

## 不安や悩みを抱えている方へ 相談できる窓口があります



眠れない  
気持ちが休まらない  
誰にも相談できない



### こころの健康

#### ○保健師による相談

##### お住まいの地域の総合支所健康づくり課

世田谷 ☎03-5432-2896 FAX03-5432-3074  
北沢 ☎03-6804-9667 FAX03-6804-9044  
玉川 ☎03-3702-1982 FAX03-3705-9203  
砧 ☎03-3483-3166 FAX03-3483-3167  
烏山 ☎03-3308-8246 FAX03-3308-3036

【受付時間】月～金曜(祝・休日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時

#### ○夜間・休日等こころの電話相談

☎03-6265-7532 (相談専用)

【受付時間】月・火・水・木曜  
午後5時～7時=ピア相談  
午後7時～10時=専門相談  
土曜、祝・休日にあたる月・火・水・木曜  
午後2時～4時=ピア相談  
午後4時～8時=専門相談

※ピア相談では、こころの病を経験した当事者が  
研修を受け、相談員として悩みをお聞きます。  
※いずれの相談も年末年始を除く。30分前に受付終了。



仕事が見つからない

仕事をしていても  
生活費が足りない

### 生活困窮

#### ○相談窓口 ぷらっとホーム世田谷

☎03-5431-5355 FAX03-5431-5357

【受付時間】月～金曜(祝・休日、年末年始を除く)  
午前9時～午後5時

※窓口来所の際には、できるだけ事前にご予約をお願いします。

### 生活保護

#### ○相談窓口 総合支所生活支援課

世田谷 ☎03-5432-2846 FAX03-5432-3034

北沢 ☎03-6804-7386 FAX03-6804-7994

玉川 ☎03-3702-1734 FAX03-3702-1520

砧 ☎03-3482-1390 FAX03-5490-1139

烏山 ☎03-3326-6112 FAX03-3326-6169

【受付時間】月～金曜(祝・休日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時

※窓口来所の際には、できるだけ事前にご予約をお願いします。  
※お住まいの地域の生活支援課にご相談ください。

### せたがやこころのSOSナビ

しょう ちゅうがくせい わかもの む  
小・中学生や若者向けに、いろいろな悩みの  
相談先をご案内しています。

☎HPQ 195815



せたがやペンギン物語を  
区公式YouTubeチャンネルで配信中



なんとなく学校に  
行きたくない  
家にいたくない  
ゲームがやめられない



モヤモヤ

年末年始(12月29日～1月3日)は区役所が閉庁となりますので、お早めにご相談ください。

### 下記の窓口では、年末年始もご相談を受け付けています

#### 生きていくのがつらい、家族や友人が心配

##### 1 こころといのちのほっとライン(東京都自殺相談ダイヤル)

☎0570-087478 【受付時間】正午～翌日午前5時30分

##### 2 LINE相談(東京都)

アカウント名「相談ほっとLINE@東京」  
([「生きるのがつらいと感じたら…」窓口])  
【受付時間】午後3時～10時30分



##### 3 東京いのちの電話((社福)いのちの電話)

☎03-3264-4343 【受付時間】24時間

##### 4 自殺予防いのちの電話((一社)日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556 【受付時間】午後4時～9時、  
毎月10日は午前8時～翌日午前8時(24時間)

##### 5 東京自殺防止センター(NPO法人国際ビフレンダーズ)

☎03-5286-9090 【受付時間】午後8時～翌日午前2時30分  
(月曜は午後10時30分～翌日午前2時30分、  
火曜は午後5時～翌朝午前2時30分)

#### こころの不安や悩みなど

##### 夜間こころの電話相談(東京都)

☎03-5155-5028 【開設時間】午後5時～10時(受付は午後9時30分まで)



世田谷区長  
のぶと  
保坂展人

年末になると周囲が慌ただしくなります。なかなか落ち着けず、心がざわつくこと多い時期ですが、悩みや困りごとが大きくなって落ち込んだり、よく眠れなかったりという方もいらっしゃるかもしれません。仕事や学校、人間関係、また、経済的な困りごとや健康面での悩み等、いくつか悩み合い、解決を迫られることもあると思います。困りごとが深刻になるほど相談が難しくなりますが、おひとりでも悩みを抱え込まず、信頼できる家族や友人に、思い切って打ち明けてみてはどうでしょうか。

身近に相談できる相手が見つからない方は、上記の相談窓口でお話を伺います。

区では「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなく、支えあいの地域」をめざして、自殺防止対策に取り組んでいます。年末の忙しい時期ですが、孤立したり、元気がなくなっている人には、ひと声かけてみてください。窓口につないでいただければ、区でフォローしていきます。

誰もが苦しいときやピンチに陥ることはありますが、安心して暮らせるよう、区もともに解決への道を探っていきます。