

学外相談機関一覧



学生相談室では、お話を聞き必要に応じて学外の相談機関を紹介しています。

紹介している相談機関は、「学生利用OKです」と了承いただいている相談機関です。

学生相談室と学外相談機関を同時に利用することもできます。「どこに相談に行けばいいのわからない」「相談したいけれど伝え方がわからない」など、学外相談機関の利用の仕方について学生相談室と一緒に考えることもできます。

利用にあたって気になることがある時は気軽に学生相談室に連絡してください。

学外相談機関は学生のうちだけでなく、大学卒業後も利用できます。一人で悩まないで、誰かに話してみませんか？

—ご利用にあたって—

- 電話番号は、かけ間違いのないように、十分に気をつけください。
- 料金は原則無料ですが、有料の相談機関もあります。詳しくは、各相談機関に確認するか学生相談室に問い合わせてください。
- その他、直接相談機関に電話をかけるときは、自分で内容を確認の上責任をもって利用してください。

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	受付時間等
	悩みに対応する窓口総合検索サイト	いのちと暮らしの相談ナビ		http://www.lifelink-db.org/index.html
こ	10代、20代向けメンタルヘルス情報サイト	こころもメンテしよう		http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/mobile/index.xhtml (モバイル版)
	人間関係、不安、孤独などもやもやした悩み相談	東京都若者総合相談(こ・っ) 若ナビ	03-3267-0808	月～土 11:00～20:00 (年末年始除く) メール相談あり [PC] http://www.wakanavi-tokyo.net/ [携帯電話] http://www.wakanavi-tokyo.net/m/
	ひきこもりに関する相談	ひきこもりサポートネット	03-5978-2043	月～金 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く) メール相談あり [PC] http://www.hikikomori-tokyo.jp/ [携帯電話] http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/
	こころの健康についての相談など 精神保健福祉全般にわたる相談	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0946 (電話相談)	月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始除く) http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/sitaya/index.html
ろ	ひとりて悩んでいる人のための電話相談	東京いのちの電話	03-3264-4343	年中無休24時間 インターネット相談 http://www.inochinodenwa-net.jp/
		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	年中無休 14:00～翌朝6:00 (受付は5:30まで)
		国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00～翌朝6:00 ただし毎週(火)は17:00～翌朝6:00
仕	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	いたばし若者サポートステーション	03-6915-5731	火～土 11:00～19:00 (最終受付18:00) http://iyss.jp/
	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	しんじゆく若者サポートステーション	03-5155-6213	月～金 10:00～18:00 http://syss.roukyou.gr.jp 電話相談・メール相談は行っていません。電話で場所予約をお取りください。
	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	あだち若者サポートステーション	03-3882-4307	月～土 11:00～19:00 (日・祝日・年末年始休館) http://www.ays.jp
	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	せたがや若者サポートステーション	03-5779-8222	火～土 10:00～18:00 (日・月・祝日休館) http://y-setagaya.roukyou.gr.jp/
	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	たちかわ若者サポートステーション	042-529-3378	月・火・木・金・土 10:00～17:00 事前予約制です。電話にてご予約ください。 http://www.sodateage.net/yss/tachikawa/webform/index.php
	就労に向けた準備サポート (職業斡旋は行っていません)	みたか地域若者サポートステーション	0422-70-5067	月・火・木・金・土 10:30～17:00 (電話問合せ10:30～17:30) http://www.npobunka.net/ss/index.html 面談は予約制です。
	就労に向けた準備サポート	全国サポートステーション一覧		http://www.net-support.net/about/supportstation4.html
事	労働相談 (賃金・解雇されそう・ハラスメント・労働時間など)	東京都労働相談情報センター (東京都ろうどう110番)	0570-00-6110 (電話相談)	月～金 9:00～20:00、土 9:00～17:00 (祝日・12月29日～1月3日除く)
	悪質商法・クレジット、出会い系サイトなど	消費者ホットライン	0570-064-370	http://www.kokusen.go.jp/map/index.html
生	消費生活全般に関する苦情や問合せなど	文京区消費生活センター	03-5803-1106	月～金 9:30～16:00 (祝日・年末年始除く)
	法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供。 無料法律相談や必要に応じて弁護士・司法書士費用などの立替え ※無料での法律相談、費用の立替えについては、収入等が一定額以下である等のいくつかの条件を満たす必要があります。詳しくは、法テラスHHPをご確認いただくか電話にてお問い合わせください。	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (IP電話・PHSからは03-6745-5600) http://www.houterasu.or.jp/index.html
		法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (IP電話・PHSからは03-6745-5601) 犯罪被害者支援の知識と経験がある担当者が、お話を伺い、支援に関する様々な情報を提供しています。
		法テラス池袋	050-3383-5321	月～金 9:00～17:00
活	法律相談	弁護士会の法律相談センター		http://www.horitsu-sodan.jp/ ホームページを参照し、相談内容や相談場所から法律相談センターを選び、電話で場所予約をお取りください。
	犯罪被害にあった場合の相談	犯罪被害者支援センター	03-3581-6666	月～金 11:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始除く) 弁護士による支援です。
	犯罪被害の未然防止など 生活の安全を守るための相談	警視庁総合相談センター	03-3501-0110 #9110	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
	金融行政に関する意見や要望、 貸し渋り・貸し剥がし、口座の不正利用	金融サービス利用者相談室	0570-016811	月～金 10:00～17:00 (IP電話・PHSからは03-5251-6811)
	債務等	(財)日本クレジットカウンセリング協会 東京センター	03-3226-0121	月～金 10:00～12:40、14:00～16:40 (祝日・12月28日～1月4日除く)
DV等	家族や身近な方を亡くされた方	全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	毎週(木) 11:00～19:00
		グリーンケア・サポートプラザ	03-3796-5453	火・木・土曜日 10:00～18:00 自死遺族対象となります。
		東京ウイメンズプラザ	03-5467-2455 (女性専用) 03-3400-5313 (男性専用)	毎日 9:00～21:00 (年末年始除く) 毎週月・水 17:00～20:00 (祝日・年末年始除く)
	性暴力救援センター・東京 SARC東京	03-5607-0799	女性のための性暴力救済センター 24時間ホットライン http://mobilesaq-en.mymp.jp/	