

気づき、受け止め、つなぐ

ゲートキーパー手帳

(命の門番)

発行 令和6年3月
葛飾区健康部（保健所）保健予防課
住所：〒125-0062 東京都葛飾区青戸 4-15-14
電話：03-3602-1274



葛飾区

この冊子は、印刷用の紙へリサイクルできます。

目次

1 自殺の背景	3
2 自殺を考えている人の気持ち	4
3 ゲートキーパーの役割と対応～気づく・受け止める・つなぐ～	5
4 安心して話をしてもらうために	8
5 自殺を考えている人への接し方	9

資料編

1 うつ病について	11
2 統合失調症について	12
3 依存症について	13
4 若者のころについて	14
5 自死遺族について	15

相談窓口一覧

いのち 精神保健 生活に関する困りごと	16
仕事 融資・経営 消費生活・多重債務	17
女性 子ども・青少年 ひとり親家庭	18
高齢者	19
権利擁護（高齢者・障害者） 人権 法律	20
性の多様性	21

気づき、受け止め、つなぐ

葛飾区では、自殺者を一人でも減らすための支援の一つとして、ゲートキーパーの養成を行っています。

ゲートキーパー (Gatekeeper) を直訳すると、「門番」という意味です。悩みを持つ方に接する皆さんを「命の門番」と位置付け、自殺の兆候を見つけだし、問題解決につなげようというものです。

死にたいと考えている人は、死ぬしかない気持ちと生きていきたい気持ちの間で葛藤しています。

相談者の悩みに気づいた時、ゲートキーパーは、相談者の了解を得て適切な関係機関に案内します。つまり、悩みを総合的に解決していくための道案内の役割を果たすのがゲートキーパーです。

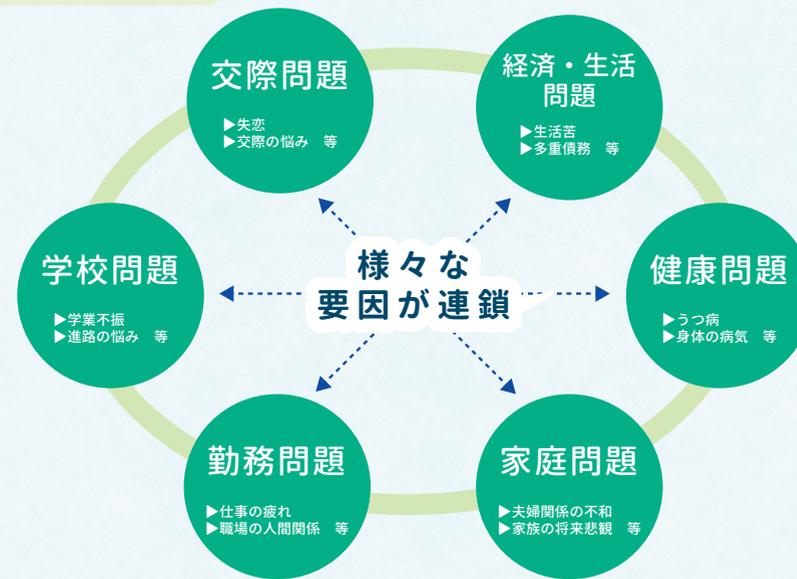
関係する様々な人が手をつなぎあい、かけがえのない命を守る「門番」となっていく、ゲートキーパーの役割をひとことで言うと、「気づき、受け止め、つなぐ」ことです。

この手帳を「生きる支援」に役立てていただければ幸いです。



1 自殺の背景

自殺の危機要因



自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有している

厚生労働省発行の「令和5年版自殺対策白書」によると、自殺の背景には多種多様な危険要因があります。

単独で自殺の要因となっているわけではなく、複数の危機要因を抱えています。

- 事業不振 ● 職場環境の変化 ● 過労 ● 身体疾患 ● 職場の人間関係の悪化
- 失業・就労失敗 ● 負債(多重債務) ● 家庭間の不和 ● 生活苦 ● うつ病

自殺に至るプロセス

失業、多重債務、家庭内不和等、様々なストレスの高い状態が続くと、うつ状態に至ることがあります。生活上の問題が解決しない状態で、うつ状態が治療されない場合、自殺について考えるようになります。



2 自殺を考えている人の気持ち



- 自殺を考えている人の気持ちを知って、話を聴くことがとても大切です。
- 自殺を考える人は、上記のような心理状態のため、「問題は解決できない」、「自殺以外に解決法はない」などと考えて、他のことが考えられなくなってしまっています。
- 気持ちを尋ねることは、決して自殺を助長するわけではありません。傾聴することによって、不安は軽くなります。

3 ゲートキーパーの役割と対応 ～気づく・受け止める・つなぐ～

気づく（身近な人の心と体の不調に気づく）



自殺の危険を示すサイン

- うつ症状が出ている
- 原因不明の体の不調が長引いている
- アルコールの量が増える
- 生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる
- 仕事の負担が過重になる、またはよく失敗をするようになる
- 職場や家庭に居場所がないか、サポートが得られていない
- 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を最近失った
- 重症の病気にかかった
- 身辺整理をしたり、急にふらっとどこかに行ってしまったりする
- 自殺をほのめかしたり、自殺未遂に及ぶ

参考文献：高橋祥友「自殺のポストベンションー遺された人々への心のケアー」（医学書院 2004年）

受け止める（傾聴）

- それまでどこにも相談できず、やっとの思いで相談しようと思った方もいるので、「相談してよかった」と感じてもらえるよう、受容的な態度を心がけます。話をはぐらかさず、一般論でごまかさず、本人の訴えに耳を傾けます。



- ※ つらい心境をじっくり聴いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。
- ※ 聴いてもらい安心する場合もあり、それで終了となることもあります。
- ※ 「(相談員と)一緒に考えましょう」という姿勢が大切です。

傾聴のポイント

- 真剣な態度で本人の話を聴く。
- 相手のペースに合わせる。
- 共感する。(共感 = 自分の心の中に相手の話の状況を展開し、相手の気持ちを自分のことのように感じること)
※相手の気持ちを想像しながら、自分の感性で受け止めていくことが、共感につながります。
- 相手を責める、叱咤激励する、世間一般の常識を押し付けることは避ける。

共感をあらわす言葉

- 「つらかったですね」
- 「よく、耐えてきましたね」
- 「これまでよく1人で頑張ってきましたね」

言ってはいけない言葉

- 「がんばれ」
- 「命を粗末にするな」
- 「逃げてはだめだ」
- 「そのうちどうにかなるよ」

- 相談者は多くの問題を抱えているため、混乱して話がまとまらないことがあります。問題を整理しながら困っていることを十分に受け止めます。
- 「生きてほしい」という気持ちを伝え、自分を傷つけたり自殺しない約束をします。
- 健康相談の窓口で多重債務の問題をキャッチしたり、生活相談の窓口でこころの問題をキャッチする等、担当と異なる分野の問題への対応が必要となった場合は、適切な専門相談機関に確実につなげます。

つなぐ

- 悩んでいる人が必要としている窓口に、適切に引き継ぐことが大切です。
- まずは悩んでいる人の話をじっくりと聴いてください。ひととおり話を聴いて本人が落ちついたら、心配しているという気持ちを伝えて、受診や相談に誘ってみましょう。家族だけで相談することもできます。
- 悩んでいる人は、混乱していたり意欲や判断力が低下しているため、紹介した窓口を訪れられない場合があります。一人で相談することにためらいのある方には、窓口へ同行する方法もあります。

相談窓口につなぐ場合の4つのポイント

STEP 1	つなぐ先に連絡する <ul style="list-style-type: none">・悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する・相談の概要を説明し、対応可能かどうかを確認する
STEP 2	必要事項を確認する <ul style="list-style-type: none">・先方が対応できる日時、窓口名、担当者名を確認する・必要であれば、予約を入れたり同行する
STEP 3	確認した内容を悩んでいる人に伝える <ul style="list-style-type: none">・相談窓口、電話番号、相談対応日時、担当者名、交通手段などを悩んでいる人に伝える
STEP 4	今後も相談に乗ることを伝える <ul style="list-style-type: none">・紹介した後でも相談を受けた者として「心配している」ことを伝え、必要があれば今後も相談にのることも伝える

身近な人がつないでいこう

- 支援のネットワークは、一朝一夕にできるものではありません。
- 普段から、小さな事柄から相談できるような、顔の見える関係を作り上げていくことが大切です。
- 調子が悪くなった時に声をかけられるよう、普段からよりよい関係を築いていきましょう。

4 安心して話をしてもらうために

① 温かみのある対応をする

悩んでいる人は苦勞を抱え、つらい状況に陥っています。その状況をきちんと受け止め、「心配している」と伝えるなどの対応は、大きな安心になります。また、話してくれたこと、苦勞してきたことをねぎらうことで、相手が「話をしてよかった」という気持ちになります。

② 相手の話を真剣に聴く

安心して話してもらえるように、相手にしっかりと向き合う、相づちを打つ等、真剣に聴くことが大切です。すぐに問題を解決できなくても、話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が孤立を防ぎ、安心につながります。

③ わかりやすく、ゆっくりと話をする

悩んでいる人は、色々な感情がわき起こります。相手の反応を見ながら、少しずつ話すことが大切です。

④ 困った時のつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいないので、他の援助を求めるためにも、地域の相談窓口などを事前に確認しておく为好いでしょう。日頃からの自己研鑽（例えば文献を読む、研修を受けるなど）も、いざ対応する場面で役立ちます。

⑤ ゲートキーパー自身の心の健康も大切

ゲートキーパー自身が安心して暮らせることも大切です。自殺について話を聴くことは、支援者自身が死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。

悩みを聴くことで、つらくなる時には、プライバシーに配慮して信頼できる人に相談してください。日頃から健康に注意を払い、休養や気分転換を図るなどストレス対処を行います。

5 自殺を考えている人への接し方

「TALK」の原則

T Tell 話す
相手のことを心配していると伝える

A Ask 尋ねる
自殺についてはっきりと尋ねる

L Listen 聴く
相手の訴えを傾聴する

K Keep Safe 安全を守る
危ないと思ったらその人を決して一人にしない
特にはっきりと自殺の手段（包丁・薬物など）を口にする場合は、それらを遠ざけ、警察や消防に連絡する

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみましょう



資料編

1 うつ病について

うつ病とは

うつ病は、早期に適切な治療を受ければ、多くが回復する病気です。はっきりしたきっかけがない場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化(死別、離婚、昇進、結婚、出産など)が引き金になる場合があります。

症状

- 憂うつ、もの悲しく、気分が落ち込む
- 食欲がなくなる、または増える
- 焦りを感じる
- 何でも自分のせいにしてしまう
- 死・自殺について繰り返し考える
- 興味や喜びを感じられなくなる
- 眠れない、または眠りすぎてしまう
- 疲れやすくなる
- 思考力や集中力が低下し、決断が困難になる
- 様々な身体症状が出る 等

高齢者の場合

- 高齢者はうつになりやすく、自殺リスクが高い年代です。
- 疲れやすい、だるい、痛み、食欲の低下などの身体症状やイライラ感、焦燥感を訴え、典型的なうつ症状が出ないことがあります。
- うつ病初期と認知症は見分けるのは難しいため、医療機関の受診をお勧めします。認知症とうつ病の合併では、うつ病を治療することで認知症も改善することがあります。

対応のポイント

- 身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら、まずは本人の話をじっくり傾聴し、必要に応じて医療機関への受診や保健センターなどに相談するように勧めてください。精神科にかかる必要がある場合は、かかりつけ医などに相談することも一つの方法です。
- 「疲れているだけではないか」「大丈夫、気のせいだ」などの、励ましや、安易な気分転換の勧めは症状を悪化させることがあります。
- 2週間以上よく眠れなければうつ状態かもしれません。寝つけなかったり、途中で目がさめたり、早朝目がさめて眠れないなどの不眠の状態が2週間以上続く場合は、医療機関の受診をお勧めします。

2 統合失調症について

統合失調症とは

統合失調症は、脳の様々な働きをまとめることが難しくなるために、幻覚や妄想などの症状が起こる原因不明の病気です。新しい薬や治療法が進んだことにより、多くの患者さんが回復を期待できるようになっています。

- 原因は今のところわかっていません。
- 100人に1人弱がかかる病気です。
- 薬物治療と精神療法、病期に応じた社会復帰施設の利用が症状の安定のために大切です。

症状

よく知られているのが、「幻覚」と「妄想」です。幻覚とは実際にはないものがあるように感じる知覚の異常で、自分の悪口などが聞こえてくる幻聴は、幻覚の中では最も多い症状です。

妄想とは明らかに誤った考えを信じこみ、訂正ができないことで、いやがらせをされているといった被害妄想、テレビやインターネットで自分に関する情報が流れていると思い込んだりする関係妄想などがあります。こうした幻覚や妄想は、本人にはまるで現実であるように感じられるため、病気であるという自覚を持つことが難しく、幻覚や妄想に従った行動をとってしまう場合があります。反面、病期によっては意欲の低下や感情が乏しくなり、ボーッと過ごすこともあります。

対応のポイント

- 統合失調症は再発する場合があります。再発を防ぐためには、服薬を継続し、過度のストレスをかけないような配慮が必要です。また、症状悪化のサインに気づき、早めに医療機関への受診や、保健センターにつなぐことが大切です。
- 本人に対しては、曖昧な表現を避け、できるだけ具体的で肯定的な表現を使って話してください。
- 妄想に関しては、肯定も否定もせず、現実的な話をするようにしてください。
- 福祉制度や地域のさまざまな相談機関をうまく活用できるように、保健センターへの相談を勧めてください。

3 依存症について

依存症とは

依存症は、「どうしてもやりたい」という強い気持ちにおそわれ、一度やり始めるとコントロールできなくなる病気です。身体、精神共に依存し、徐々に進行し、何を犠牲にしても依存していることを続けようとするため、深刻な状況に陥ることも多く、仕事や家庭生活に大きなダメージを与えます。

自分の問題を認めなかったり、「いつでもやめられる」と考えることで依存から抜け出せなくなりますが、適切な対応や治療をすることで回復することは可能です。自傷行為や自殺は、アルコールや薬物を摂取している時におこりやすくなります。

症状・特徴

- 依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存（薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる）や精神依存（薬物が欲しいという強い欲求が生じる）の状態となり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。
- 「だらしのない人になる」「本人の意思が弱いからやめられない」「仕事をしているからまだ依存症ではない」などは、依存症に対する誤った考えです。
- 依存症から回復するためには、薬物をやめることが必要です（処方薬については、医師の指示通り服用することが大切です。）。
- 依存症の対象になる薬物は、覚醒剤、麻薬、有機溶剤、危険ドラッグ、睡眠薬、鎮痛剤、アルコールなどがあります。

対応のポイント

- 本人に問題意識のない場合は、家族など身近な人が、依存症の正しい知識や適切な対処法を学ぶことが大切です。家族に相談窓口や自助グループ（同じ問題を抱える仲間の集まり）に行くように勧めてください。
- 本人が「依存症から回復したい」という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。仲間同士の支え合いによって、依存症から回復している人はたくさんいます。
- 家族も依存症の問題に苦しんでいます。家族に「あなたがしっかりしなきゃ」といった励ましをすると、逆に家族を追い詰めてしまいます。家族の不安や心配を理解することが大切です。

4 若者のころについて

特徴

- 青少年期は精神的に不安定になりがちで、自傷行為に及びやすい時期です。また、統合失調症などの精神疾患が発症しやすい時期でもあります。
- いじめや虐待、暴力の被害者である場合、不安や抑うつ等のため、近所への外出や人との関係もままらなくなります。
- 若者は周囲の影響を受けやすく、連鎖反応的な自殺行為に及びやすいという特徴がみられます。

心の不安定さに気づくサイン

自分や家族を大切にしない行動

拒食、薬物、家出、リストカットをする。ちょっとしたことで怒ったり、人や物に当たったり、暴言や暴力をふるうなど

心や体の不調

微熱や、下痢、食欲不振などの症状が続く。作業効率が下がる、外出しない、学校や仕事に行きたがらない。

「死」について関心が高い / 死について現実感がない

芸能人の自殺ニュースに強い関心を持つ、「死にたい」「消えてしまいたい」と話すなど

対応のポイント

- 本人の話をじっくり聞きましょう。「あなたが大切」というメッセージを本人にきちんと伝えることが大切です。
- 死にたいくらい悩んでいる時にそこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。不登校や引きこもりの時に、登校や外出の無理強いはいしなくてください。
- 背景に病気が疑われる場合や自傷行為、心身の不調がある場合については、医療機関の受診を勧めましょう。
- 他者から暴力を受けたり、家庭内で暴力行為がある場合は、問題を抱え込まずに警察や保健センターに相談するよう勧めてください。

5 自死遺族について

- 自殺は予測ができない突然の死であることに加え、自殺に言及することそのものに対するタブー、自殺の要因に対する様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、複雑な感情や思いを抱くことになります。
- 自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せず一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また、周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つくことも少なくありません。

相談窓口一覧

身近な相談窓口が一覧表になっています。
ご利用ください。



♥ いのち

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
生きることに悩んでいる方のための相談	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	正午~翌朝 5 時 30 分 (年中無休)
自殺防止の電話相談等	東京自殺防止センター	03-5286-9090	午後 8 時~深夜 2 時 30 分 (年中無休) 月 午後 10 時 30 分~深夜 2 時 30 分 火 午後 5 時~深夜 2 時 30 分
様々な悩み相談	東京いのちの電話	03-3264-4343	24 時間 (年中無休)
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間 (年中無休)
自死遺族を 対象とした相談	全国自死遺族総合 支援センター	03-3261-4350	木 午前 10 時~午後 8 時 日 午前 10 時~午後 6 時 (祝日を除く)
	グリーンケア・ サポートプラザ	03-3796-5453	火・木・土 午前 11 時~午後 4 時
	とうきょう自死遺族 総合支援窓口	03-5357-1536	火・水・金 午後 3 時~午後 7 時 日 午後 1 時~午後 5 時 (祝日を除く)

♥ 精神保健

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
精神保健相談・ うつ病相談 「眠れない」 「イライラする」 「不安や落ちつかない 気持ちが続く」 「気分が落ち込んでいる」 等	青戸保健センター	03-3602-1284	月~金 午前 8 時 30 分~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く) ※精神科医による相談は 予約制
	新小岩保健センター	03-3696-3781	
	金町保健センター	03-3607-4141	
	水元保健センター	03-3627-1911	月~金 午前 9 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)
	東京都立精神保健 福祉センター	03-3844-2212	
東京都夜間 こころの電話相談	03-5155-5028	午後 5 時~午後 9 時 30 分 (年中無休)	

♥ 生活に関する困りごと

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
お金や仕事のこと	自立相談支援窓口	03-5654-8625	月~金 午前 8 時 30 分~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)
生活全般の不安	くらしのまるごと 相談窓口	03-5654-8560	月~金 午前 8 時 30 分~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

♥ 仕事

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
求人・求職の申し込み、 職業紹介など	ハローワーク墨田	03-5669-8609	月~金 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分 (祝日を除く)
就職活動に関する相談、 個別カウンセリング、 職業紹介、セミナーなどの 就労支援	しごと発見プラザかつしか	03-5680-8765	■就労相談・職業紹介 月~金 午前 10 時~午後 7 時 第 1・3 土 午前 10 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く) ■内職相談あっせん 火・木 午前 10 時~午後 4 時 (祝日・年末年始を除く)
おおむね 55 歳以上の方の 就業相談・紹介や多様な 働き方に関する情報提供	シニア就業支援室 (ワークスかつしか)	03-3692-3181	月~金 午前 9 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)

♥ 融資・経営

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
区の融資制度 (中小企業向け各種融資 制度に関すること)	産業経済課	03-3838-5556	月~金 午前 8 時 30 分~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)
中小企業経営相談 (事業所の経営全般に わたっての相談)			月~金 午前 10 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く) ※電話予約制
中小企業下請け・訪問相談 (下請けや受発注に関する 相談、事業所への訪問相談)			月・火・木 午前 10 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く) ※電話予約制

♥ 消費生活・多重債務

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
消費生活相談 (契約トラブル等消費生活 に関する様々な相談・多重 債務問題)	消費生活センター	03-5698-2311	月~金 午前 9 時~午後 5 時 (祝日・年末年始を除く)

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

女性

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
配偶者等からの暴力相談 (DV相談) (夫・恋人などからの暴力についての相談)	男女平等推進センター	03-5698-2211	月・木 午前10時～午後5時 ※要電話予約
法律相談(女性対象) (離婚その他の法律上のトラブルについての相談)			火 午後1時30分～午後4時30分 ※要電話予約
悩みごと相談 (夫婦・子ども・家族などとの関係、こころの悩みについての相談)	男女平等推進センター	03-5698-2213	月・火・木・金 午前10時～午後5時 水 午後1時～午後4時 午後5時～午後8時 ※要電話予約 (午後5時以降は電話相談のみ、男性からの相談にも応じます。)
女性相談 (生活の悩みなど、女性に関する相談)	西生活課	03-5654-8284	月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
	東生活課	03-3607-2152	

子ども・青少年

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
子どもと家庭の総合相談 (育児の悩み・家庭の問題・虐待の不安などについての相談)	子ども総合センター	03-3602-1386	月～土 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く) ※面接は要電話予約
教育相談 (子どもの教育全般に開すること)	総合教育センター	03-5668-7603	月～金 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く) ※来所の場合は要電話予約

ひとり親家庭

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
ひとり親家庭の相談 (ひとり親家庭の生活上の問題の相談)	子育て応援課	03-5654-8276	月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

高齢者

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
高齢者相談 (介護・健康・福祉・医療・生活・高齢者虐待などの相談)	高齢者支援課	03-5654-8257	月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
	高齢者総合相談センター 水元	03-3826-2419	月～金 午前9時～午後7時 土 午前9時～午後5時30分 (祝日・年末年始を除く)
	高齢者総合相談センター 水元公園	03-6231-3567	
	高齢者総合相談センター 新宿	03-3826-8726	
	高齢者総合相談センター 金町	03-3826-5031	
	高齢者総合相談センター 高砂	03-5889-8600	
	高齢者総合相談センター 柴又	03-5876-9531	
	高齢者総合相談センター 青戸	03-5629-5719	
	高齢者総合相談センター 亀有	03-6240-7630	
	高齢者総合相談センター 堀切	03-3697-7815	
	高齢者総合相談センター お花茶屋	03-6662-7907	
	高齢者総合相談センター 東四つ木	03-5698-2204	
	高齢者総合相談センター 立石	03-6657-6140	
	高齢者総合相談センター 奥戸	03-5670-5212	
高齢者総合相談センター 新小岩	03-5879-9328		

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

♥ 権利擁護（高齢者・障害者）

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
一般相談 (福祉サービスや成年後見制度等に関する一般相談) 専門相談 (権利侵害や成年後見制度の利用などの相談)	葛飾区 成年後見センター	03-5672-2833	月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く) ※一般相談(随時受付) ※専門相談(予約制)

♥ 人権

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
人権身の上相談 (差別や偏見などの人権侵害を受けたことに関する相談)	区民相談室	03-5654-8612 ~5	第2金 午前10時～正午 午後1時～午後3時

♥ 法律

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
法律相談 (金銭貸借・日常生活全般・相続・離婚等に関する弁護士による法律相談)	区民相談室	03-5654-8612 ~5 ※電話予約制 相談日の2週間前の午前8時30分～予約受付	【月～金】 午後1時～午後4時40分 【第1木のみ】 午前8時40分～午後4時40分 【第2水のみ】 午後1時～午後7時20分 ※面談、電話、オンライン(Face Time、Google Meet、Skype いずれかのビデオ通話アプリを使用)で相談できます

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

♥ 性の多様性

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間帯
LGBTs相談 (性自認や性的指向に関する相談)	男女平等推進センター	03-5654-8148	毎月1回 土曜日 午後1時30分～午後4時30分 ※予約優先 ※面談、電話、 オンライン(Zoom)で 相談できます

※各相談窓口の受付時間等は、変更になる場合があります。

