千代田区障害者よろず相談　Light（ライト）

サポートの内容

仕事のこと、人間関係、孤独や不安、非行･･･障害者等が抱くもやもやや悩みについて、専門家が相談に乗り、必要に応じて専門の支援機関を紹介します。
ご家族や関係者からの相談も受け付けています。
電話相談／メール相談／来所相談

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み

対象地域

千代田区

メッセージ

千代田区障害者よろず相談Light（ライト）に連絡いただければ、あなたの抱える問題が解決するようにお手伝いします。どんなささいな悩みでもお聴きします。匿名でのご連絡もＯＫ！お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

・学校や職場や家庭で、コミュニケーションが上手くとれず居場所がない。
・親から、上司から、何事もダメダメと言われて嫌になる。
・職場に配慮のお願いをしても上手く伝えられない。伝えられたとしても聞いてもらえない。
・スマホ依存（ＳＮＳでのトラブル、お金のトラブルなど）
・性の悩み（異性との関係やジェンダーレス等）

対象年齢

年齢不問。千代田区在住、在勤、在学の方、その家族や関係者（障害の有無や種別、障害者手帳の有無は問いません）

料金

無料
※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などは相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族や関係者からの相談OK

その他

公式HP、SNSでイベント情報配信中

電話相談

番号：03-6269-9755
受付時間：平日９～１９時、土曜１０～１７時

メール相談

アドレス：light@hirai-luminal.or.jp
受付時間：２４時間受付

来所相談

住所

〒100-0003　千代田区一ツ橋一丁目１番１号　パレスサイドビル１階

MAP



受付時間

平日９～１９時、土曜１０～１７時

備考

まずは、電話、メールにてご相談ください。

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=131

Instagram

https://www.instagram.com/light_chiyodaku