

たいとう 心の便利帳

台東区メンタルヘルスガイド



令和8年(2026年)3月

台東保健所 保健予防課

は じ め に

本冊子は、台東区内にお住まいの精神障害のある方やその家族が利用できる制度の概要と問い合わせ先などを紹介したものです。掲載内容は、令和8年1月現在の情報です。その後、掲載内容が変更になることがありますので、ご了承ください。

各項目の対象者や申し込み方法などについては、障害の程度や所得により対象者に制限がある場合や、事前に予約が必要な場合があります。

詳しくは事前に各窓口にお問い合わせください。

本冊子は、台東区ホームページに掲載しています。

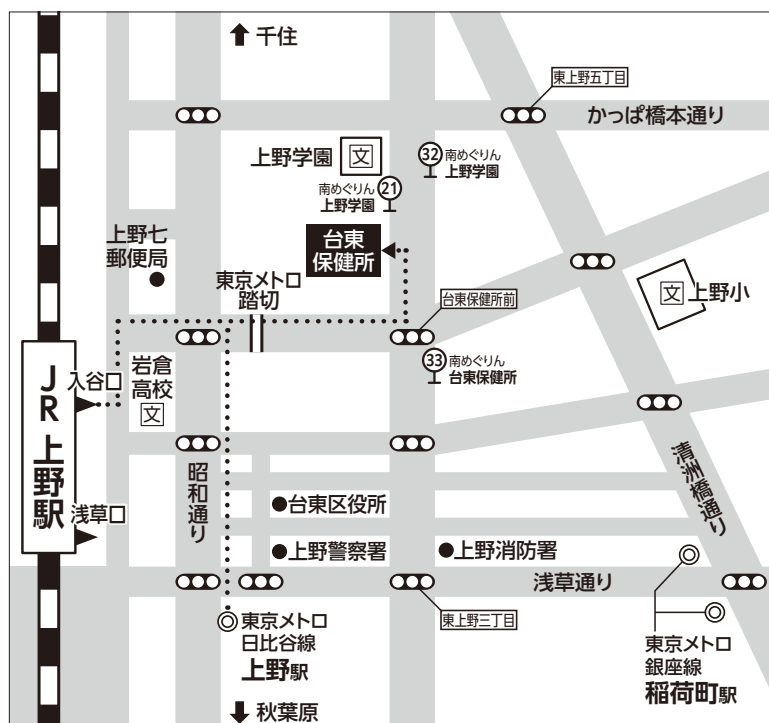
「たいとう心の便利帳」と検索してください。

台東保健所 (保健予防課)

所在地

〒110-8615 台東区東上野4-22-8
台東保健所 5階
Tel 03 (3847) 9405

〈案内図〉



交通

JR	上野駅	入谷口から	徒歩 8 分
東京メトロ	上野駅	1番出口から	徒歩 10分
東京メトロ	稲荷町駅	から	徒歩 10分
南めぐりん	21番停留所「上野学園」	から	徒歩 1 分
南めぐりん	32番停留所「上野学園」または 33番停留所「台東保健所」	から	徒歩 2 分

福祉制度

自立支援医療費(精神通院).....	4
精神障害者保健福祉手帳.....	6
心身障害者(児)医療費助成(マル障).....	7
障害福祉サービス.....	8
移動支援事業.....	11
その他の福祉制度.....	12

区内の相談機関

台東保健所.....	13
東京都立精神保健福祉センター.....	14
台東区社会福祉協議会.....	15
ハローワーク上野(専門援助第二部門).....	16
浅草寺福祉会館.....	17
あさくさばしファミリーカウンセリングルーム(あさくさばし FCR).....	18

区内の医療機関

医療機関一覧.....	19
-------------	----

区内の地域生活支援機関

台東区精神障害者地域生活支援センター あさがお.....	22
地域活動支援センターⅢ型 たいとう倶楽部.....	23
共同生活援助(グループホーム).....	24
自立訓練(生活訓練)事業所・就労選択支援事業所.....	25
就労移行支援事業所.....	26
就労定着支援事業所.....	27
就労継続支援事業所(A型・B型).....	28
計画相談支援事業所.....	30

その他の相談窓口

保健所以外の相談窓口.....	31
-----------------	----

福祉制度

福祉制度

区内の相談機関

区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口

自立支援医療費（精神通院）

●制度について

精神疾患又はてんかんを有する方が、通院により治療を受ける際の医療費を軽減する制度です。通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、自立支援医療費制度を利用すると自己負担が原則1割となります。さらに、世帯の所得・疾患等に応じて、自己負担上限月額（下記表参照）が設定されます。また、東京都独自の助成制度により、非課税世帯の人（自立支援医療費制度上「低所得1」「低所得2」に該当する方）について、自己負担額分を助成します。

所得区分	所得の条件	一般 (重度かつ継続非該当)	高額治療継続者 (重度かつ継続該当)
生活保護	生活保護世帯 又は支援給付世帯	負担なし	
低所得1	区市町村民税非課税世帯 本人収入80万9千円以下 (公的年金収入等含む)	1割負担 (負担上限月額2,500円)	
低所得2	区市町村民税非課税世帯 本人収入80万9千円超 (公的年金収入等含む)	1割負担 (負担上限月額5,000円)	
中間所得層1	区市町村民税所得割が 合計3万3千円未満の世帯	1割負担 (負担上限月額無し)	1割負担 (負担上限月額5,000円)
中間所得層2	区市町村民税所得割が 合計3万3千円以上 23万5千円未満の世帯	1割負担 (負担上限月額無し)	1割負担 (負担上限月額10,000円)
一定所得以上	区市町村民税所得割が 合計23万5千円以上の世帯	制度対象外	1割負担 (負担上限月額20,000円)

●申請手続きについて

1 必要書類

(1) 申請書及び※¹調査同意書兼収入申告書 ➡ 申請時に窓口で記入

※ 1 代理申請の場合はホームページからダウンロードする等、あらかじめ受診者本人が記入したものを持参

(2) 自立支援医療費(精神通院)診断書(作成日から3か月以内のもの)

➡ 東京都専用様式。2年に1回提出要。

(3) 医療保険の加入資格が確認できる書類

①マイナンバーカードに紐づけている方

➡ 資格情報のお知らせ又はマイナポータル画面の保険情報を印刷したもの(画面提示でも可)

②マイナンバーカードに紐づけていない方 ➡ 資格確認書

③生活保護受給中の方 ➡ 生活保護受給証明書

(4) 世帯の所得情報が確認できる書類 ➡ ※²区市町村民税課税(非課税)証明書

※ 2 台東区に地方税情報がある場合、上記「調査同意書兼収入申告書」の提出があれば税証明書の提出は省略可(所得状況の確認が必要な方の住民登録が台東区にない場合は、税証明書の省略は不可)

(5) マイナンバーと身元確認ができる書類

➡マイナンバーカード または 通知カード + 精神保健福祉手帳・運転免許証など

(6) 現在お持ちの「自立支援医療受給者証(精神通院)」 ➡ 新規申請の方は不要

2 有効期間

有効期間は原則1年です。更新申請は有効期間満了日の3か月前から手続きできます。

なお、更新手続き開始1週間前に LINE 及び SMS により通知するサービスを東京都が実施しています。利用方法等の詳細については、東京都ホームページ(「LINE による通知サービス」「SMS による通知サービス」【東京都福祉局】)よりご確認ください。

3 申請の内容に変更があった時

住所、氏名、加入の健康保険、指定医療機関等に変更があった場合は、窓口で申請手続きが必要です。申請に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ

台東保健所 保健予防課 精神保健担当
Tel 03 (3847) 9405

精神障害者保健福祉手帳

●制度について

精神障害のため、日常生活又は社会生活への制約がある方で、障害の程度によって、1級から3級までに該当すると認められた場合に交付されます。

●申請手続きについて

1 必要書類

- (1) 申請書 ➡ 申請時に窓口で記入
- (2) 精神障害者保健福祉手帳用診断書(初診日から6か月を経過し、かつ作成日から3か月以内のもの) ➡ 東京都専用様式 または 障害年金証書の写し及び同意書
- (3) 本人の顔写真(タテ4cm×ヨコ3cm、脱帽で申請前1年以内に撮影したもの)1枚
- (4) マイナンバーと身元確認ができる書類
➡ マイナンバーカード または 通知カード + 運転免許証など
- (5) 現在お持ちの「精神障害者保健福祉手帳」 ➡ 新規申請の方は不要

2 有効期間

有効期間は原則2年です。更新申請は有効期間満了日の3か月前から手続きできます。

なお、更新手続き開始1週間前にLINE及びSMSにより通知するサービスを東京都が実施しています。利用方法等の詳細については、東京都ホームページ(「LINEによる通知サービス」「SMSによる通知サービス」【東京都福祉局】)よりご確認ください。

3 申請の内容に変更があった時

住所、氏名に変更があった場合は、窓口で申請手続きが必要です。申請に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

●受けられる主なサービス

- ・税金の軽減、免除
- ・都営交通無料乗車券
- ・都内路線バス運賃の割引 など

詳しくは、東京都発行のリーフレット「精神障害者保健福祉手帳制度」をご覧ください。

リーフレットは台東保健所保健予防課精神保健担当(5階)で配布しています。また、東京都立中部総合精神保健福祉センターのホームページからダウンロードすることも可能です。

問 合 せ

台東保健所 保健予防課 精神保健担当
TEL 03(3847)9405

心身障害者(児)医療費助成(マル障)

●制度について

心身障害者が、病院・診療所などで診療を受けたとき、申請により対象者に発行される「マル障受給者証」・マイナ保険証または資格確認証等を提示すると、窓口で支払うことになっている医療保険の自己負担分の全額もしくは一部を助成する制度です。ただし、都外の医療機関などでは窓口で提示しても助成されない場合があります。所定の手続きをすると返金されることがありますので詳しくはお問い合わせください。

●対象者

区内に住所を有し(施設入所者を除く) 次のいずれかに該当する方

- 1 身体障害者手帳1・2級の方(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう又は直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害、肝臓機能障害については3級の方も含む)
- 2 愛の手帳1・2級の方
- 3 精神障害者保健福祉手帳1級の方
- 4 上記の障害に該当する方で、介護給付費が台東区から支給されている方、または障害児施設給付費が東京都から支給されている施設入所者

●対象とならない方

次のいずれかに該当する方は助成を受けられません。

- 1 医療保険未加入の方、生活保護を受けている方、医療保険の自己負担のない施設に入所している方、障害者本人(20歳未満の場合の場合は、加入している医療保険の世帯主もしくは被保険者)の前年の所得が基準額を超えている方
- 2 65歳以上で障害要件をみたさなくなった方
- 3 後期高齢者医療加入の方(住民税非課税者を除く)

●手続きに必要な物

- 1 身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳
- 2 医療保険の資格情報が確認できるもの
- 3 転入の方は本人(20歳未満の場合は扶養義務者)のマイナンバーカードまたは個人番号確認書類と身分証明書

問 合 せ

- 身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方
障害福祉課(区役所2階10番窓口)
TEL 03(5246) 1201

- 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
台東保健所 保健予防課 精神保健担当
TEL 03(3847) 9405

障害福祉サービス

●障害福祉サービスの概要

障害のある方に対する福祉サービスには、ヘルパーが自宅に訪問して介護を行うサービスや、通所して利用するサービス、施設に入所して利用するサービスなど、様々なサービスがあり、利用するサービスにより対象となる方や手続きの流れが異なります

●障害福祉サービスの種類

	種類	サービス名称	内 容
介護給付費	訪問系・その他	居 宅 介 護 (ホームヘルプ)	自宅で入浴・排せつ・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事や生活等に関する相談・助言、その他の生活全般にわたる援助を行います。
		重度訪問介護	重度の障害により行動上著しい困難を有し常時介護を要する人に、自宅で入浴・排せつ・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事・生活等に関する相談・助言その他の生活全般に渡る援助や外出時における移動中の介護を総合的に行います。
		行 動 援 護	行動上著しい困難を有する障害者等であって常時介護を要する人に、危険を回避するために必要な援護や、外出時における移動中の援助を行います。
		短 期 入 所 (ショートステイ)	自宅で介護をする人の疾病その他の理由により、施設に短期間の入所をさせて、入浴・排せつ・食事の介護、その他の必要な支援を行います。
		重度障害者等 包括支援	常時介護を要する人のうち介護の必要な程度が非常に高いと認められた人に、居宅介護などの障害福祉サービスを包括的に行います。
	日中活動系	療 養 介 護	常時医療と介護を要する人に、医療機関において機能訓練、療養上の管理、看護、介護等を提供します。
		生 活 介 護	常時介護を要する人に、昼間に入浴・排せつ・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事・生活等に関する相談と助言その他必要な日常生活上の支援、創作的活動または生産活動の機会の提供などの援助を行います。
	居住系	施設入所支援	施設に入所する人に、夜間や休日、入浴・排せつ・食事等の介護、生活等に関する相談及び助言その他必要な日常生活上の支援を行います。

	種 類	サ ー ビ ス 名 称	内 容
訓練等給付費	訪問系	自立生活援助	自宅で単身等で生活する人に、定期的な巡回訪問または随時通報を受けて行う訪問、相談対応等により、自立した日常生活を営む上での各般の問題を把握し、必要な情報提供及び助言並びに相談、関係機関との連絡調整等の自立した日常生活を営むために必要な援助を行います。
	日中活動系	自 立 訓 練 (生 活 訓 練)	自立した日常生活を営むために、一定期間、必要な訓練、生活等に関する相談・助言その他の必要な支援を行います。
		宿泊型自立訓練	一定期間、施設に入所させて居室その他の設備を利用させるとともに、家事等の日常生活能力を向上させるための支援、生活等に関する相談・助言その他必要な支援を行います。
		就労移行支援	一般企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識・能力の向上のための訓練を行います。
		就労継続支援	一般企業等への就労が困難な人に、生産活動等働く場の提供と、就労に必要な知識及び能力の向上のための訓練や支援を行います。 雇用型の就労継続支援A型と非雇用型の就労継続支援B型があります。
		就労定着支援	就労移行支援等を利用して、一般企業等に新たに雇用された人に、関係機関等との連絡調整や日常生活または社会生活上の問題に関する相談等を行い、雇用が継続されるよう支援します。
		就労選択支援	就労系障害福祉サービスや一般就労への移行といった就労先・働き方についてより良い選択ができるよう、就労アセスメントの手法を活用し、本人の希望、就労能力や適性等に合った選択を支援します。
地域相談支援給付	居住系	共同生活援助 (グループホーム)	夜間に共同生活を営む住居において行われる相談・入浴・排せつ・食事の介護その他の必要な日常生活上の援助を行います。
	相談系	地域移行支援	障害者支援施設や精神病院に長期入所・入院していた人に対し、地域での生活に移行するために必要な住居の確保や新生活の準備のための相談支援を行います。
		地域定着支援	単身で生活する人に対し、常に連絡体制を確保し、緊急時の相談など地域での生活を送るために必要な支援を行います。
		計画相談支援	障害福祉サービスを利用するために必要な「サービス等利用計画」を作成するため、相談支援専門員が支援を行います。

問 合 せ

●身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方

障害福祉課 (区役所2階10番窓口)

TEL 03 (5246) 1201

●精神障害・難病の方

台東保健所 保健予防課 精神保健担当

TEL 03 (3847) 9405

福祉制度

区内の相談機関

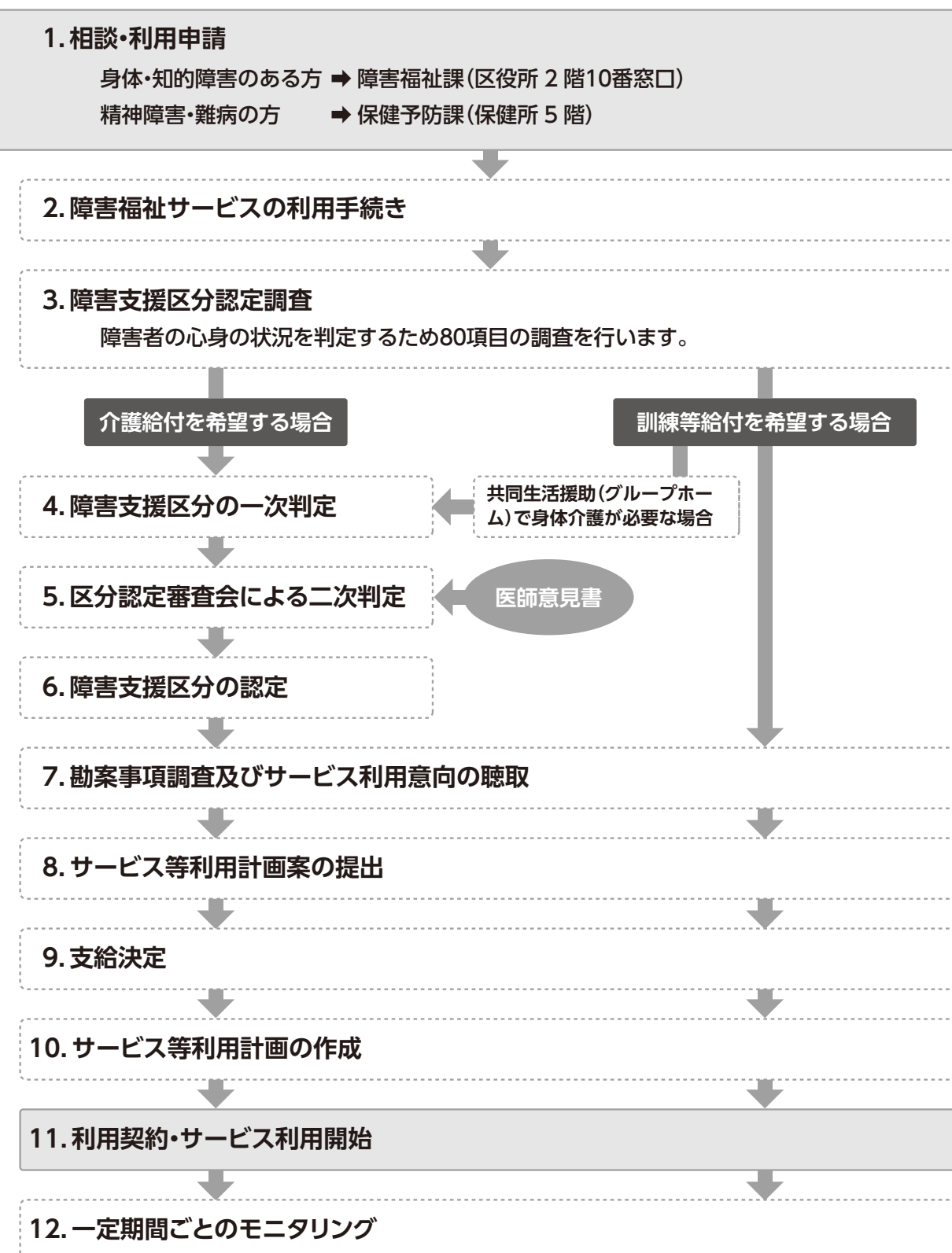
区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口

●障害福祉サービスの利用手続き

障害福祉サービスの「介護給付」「訓練等給付」を利用する場合、さまざまな調査や意見聴取を行い、個々の利用者ごとにサービスの支給内容が決定されます。

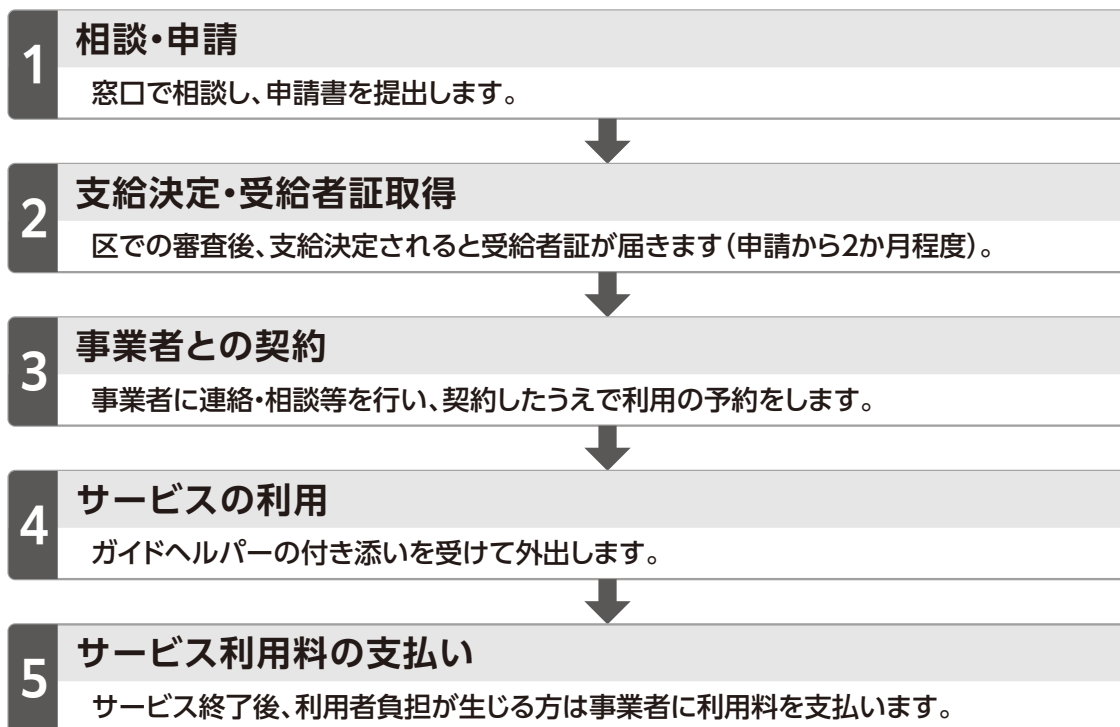


移動支援事業

●事業の概要

屋外において単独で移動が困難な障害者に対し、社会生活上必要不可欠な及び社会参加のための外出時に、ガイドヘルパーを派遣し、必要な介護を行うことで円滑に移動することを支援するための事業です。

●サービスの利用方法



●費用

原則、サービスにかかる費用の10% (住民税非課税世帯・生活保護世帯は無料)

●注意事項

- ・対象者または外出内容により、申請時に必要書類の提出をお願いする場合があります。
- ・対象とならない外出内容や、支給決定外でのサービスは利用できません。
- ・利用時間の管理は利用者が行います。サービスの提供を受けた時間数が支給決定を上回った場合、上回った時間のサービス費は、全額利用者の負担となります。

問 合 せ

●身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方
障害福祉課(区役所2階10番窓口)
TEL 03 (5246) 1201

●精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
台東保健所 保健予防課 精神保健担当
TEL 03 (3847) 9405

その他の福祉制度

●障害年金(国の制度)

病気やけがによって障害が残り、日常生活に著しい制限を受けるようになった場合に、国民年金法により、一定の要件(障害の状態や年金保険料の納付状況など)を満たし認定を受けたときに支給されます。

問 合 せ

- ①障害の原因となった病気やけがで初めて医師等の診療を受けた日(=初診日)に国民年金に加入している。
②20歳前、または、日本国内在住で60歳以上65歳未満の年金制度に加入していない。
➡台東区役所(3階) 区民課 国民年金係 TEL 03(5246) 1262
- 2 初診日に厚生年金に加入している場合
➡上野年金事務所(台東区池之端 1-2-18) TEL 03(3824) 2511
- 3 年金についての一般的な相談
➡ねんきんダイヤル TEL 0570(05) 1165 IP電話 TEL 03(6700) 1165

●特別障害給付金(国の制度)

国民年金の任意加入期間に加入しなかったことにより障害基礎年金等を受給していない障害者について、国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情に鑑み、福祉的措置として障害給付金が支給されます。

問 合 せ

台東区役所(3階) 区民課 国民年金係
TEL 03(5246) 1262

●生活福祉資金の貸付

障害者のいる世帯の生活の安定や経済的自立のため、資金の貸付と相談援助を行う制度です。

利用にあたっては、貸付条件・基準があります。

問 合 せ

台東区社会福祉協議会 生活支援係(台東区下谷 1-2-11)
TEL 03(5828) 7547

区内の相談機関

台東保健所

台東保健所では、こころの健康についての相談や精神障害のある方やその家族が地域で安心して生活するため、次のような業務を行っています。所在地については「台東保健所〈案内図〉」(P2)をご確認ください。

●福祉制度

自立支援医療費(精神通院)(P4)、精神障害者保健福祉手帳(P6)、心身障害者(児)医療費助成(P7)、障害者福祉サービス(P8)、移動支援事業(P11)の申請を受け付けています。詳しくは各掲載ページをご確認ください。

●相談事業

事業名	事業内容	対象者	問い合わせ先
こころの健康相談 【要予約】	「こころの健康」について、精神科の専門医がお話を伺います。 【相談日】 ●台東保健所：月2回実施 ●浅草保健相談センター：月1回実施	区内在住または在勤の方	台東保健所 保健予防課 03(3847)9405 浅草保健相談センター 03(3844)8172
大人の発達障害個別相談 【要予約】	「大人の発達障害」について、医師・臨床心理士がお話を伺います。 【相談日】 ●医師：月2回実施 ●臨床心理士：月1回実施	原則18歳以上の発達障害(疑い)の方で区内在住または在勤の方	台東保健所 保健予防課 03(3847)9405
発達障害者のための連続講座(デイケア) 【事前申込】	発達障害者のための連続講座(全8回)です。 期間中の毎週木曜日13時30分～16時に開催しています。 ※8回連続講座のため、1日だけ参加することはできません。	愛の手帳を取得していない、区内在住の概ね18歳以上64歳以下の発達障害の診断を受けている方、もしくは疑いのある方	台東保健所 保健予防課 03(3847)9405
精神保健に関する個別の随時相談	お住まいの地域を担当する保健師が、電話・面接・訪問などで相談を随時受けています。	区内在住の方	台東保健所 保健サービス課 03(3847)9497 浅草保健相談センター 03(3844)8172

※相談の日程は、年度によって変更します。予約時にご確認ください。

※相談日程の年間予定など詳細な情報は台東区ホームページに掲載しています。

問 合 せ

台東保健所 保健予防課 精神保健担当
Tel 03(3847) 9405

東京都立精神保健福祉センター

所在地 台東区下谷1-1-3

T E L 03 (3844) 2210 (代)

●電話相談：こころの電話相談 03 (3844) 2212

F A X 03 (3844) 2213

交通案内 東京メトロ日比谷線「入谷駅」より徒歩10分

JR「上野駅」入谷口より徒歩10分

JR「鶯谷駅」南口より徒歩10分

開所日時 ●電話相談：月～金曜日9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）

●面接相談：予約制

利用対象者 ●相談 一般都民（担当地区は、台東区を含む東部13区と島しょ地域）

●デイケア 東京23区に在住し精神科医療機関に通院している方で、原則15歳から30歳代半ばまでの統合失調症および自閉スペクトラム症などの方

業務内容

●精神保健福祉相談

こころの健康に関してご本人、ご家族や身近な方からの相談を受け付けています。まずは電話でご相談ください。適切な医療機関や相談機関を案内したり、必要に応じて面接相談（予約制）も行っています。アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症や思春期青年期の問題については専門相談として受けています。ご相談は無料です。

こころの電話相談 Tel 03(3844)2212

●デイケア（社会復帰活動）

まずは主治医、管轄の保健所・保健センターの地区担当保健師にご相談ください。

利用を希望される場合は保健所・保健センターの地区担当保健師を通して見学の申し込みをお願いします。

※保険診療の精神科デイケアのため、自己負担の費用がかかります。各種健康保険、自立支援医療（精神通院）、生活保護が利用できます。

台東区社会福祉協議会

●権利擁護センター「あんしん台東」

所在地 台東区下谷1-2-11

T E L 03 (5828) 7507

F A X 03 (3847) 0190

交通案内 東京メトロ日比谷線「入谷駅」より徒歩5分
JR「鶯谷駅」より徒歩7分
JR「上野駅」より徒歩10分

開所日時 月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：15

サービス

- 福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業） 判断能力が不十分な方の福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理及び重要書類等の預かり
- 財産保全管理サービス
- 福祉サービスに関する苦情の受付
- 福祉の法律相談 弁護士相談（予約制）
- 成年後見制度の利用促進

相談方法

相談については、まずはお電話にてお問い合わせください。



ハローワーク上野(専門援助第二部門)

所在地 台東区東上野2-7-5 偕楽ビル(東上野Ⅱ) 2階

T E L 03 (5818) 8609 部門コード43#

F A X 03 (3837) 8605

交通案内 JR山手線・京浜東北線・常磐線「上野駅」より徒歩7分
京成本線「京成上野駅」より徒歩10分
東京メトロ日比谷線・銀座線「上野駅」下車(3番出口より) 徒歩5分
都営地下鉄大江戸線「新御徒町駅」下車(A1番出口より) 徒歩5分

開所日時 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

利用対象者 仕事を探している人

サービス

職業相談、仕事についての希望条件、これまでの働き方、現在の体調、求職活動の状況などを考慮しながら、無理のない働き方(職種、仕事の内容、就業日数、時間、場所など)ができるよう、再就職に向けて話し合います。

●求人情報の提供

障害者専用求人を見ることができます。都内および近郊の求人を見て、自分の条件(働く場所、職種、就業時間、希望年収など)に合った詳しい求人情報を知ることができます。

●仕事の紹介

担当者から求人者に連絡をして、「紹介状」を渡します。すぐに面接できる場合は、面接日時の調整をします。応募書類の作成の相談もしています。

●就職後のフォロー

働く上での悩み、職場で困っていることなどについての相談や、それらを解決するため、本人、事業所それぞれへの助言、指導など、できる限りの支援を行います。

浅草寺福祉会館

所在地 台東区浅草2-31-8

T E L 03 (3844) 5225

F A X 03 (5828) 0554

交通案内 都営バス「浅草二丁目」より徒歩1分・「二天門」より徒歩3分
東武スカイツリーライン・都営地下鉄浅草線・東京メトロ銀座線・つくばエクスプレス「浅草駅」より徒歩10分

開所日時 火～日曜日（祝日・年末年始・寺内祭礼日を除く）9：00～16：50

サービス

●相談事業（予約制・無料）

困りごと相談：家族・夫婦・対人関係・教育・福祉など、暮らしの中で生じる諸問題に関する相談を社会福祉士・精神保健福祉士が受けています。
火・木曜日 10：30～15：15（1回45分）

法律相談：相続・不動産・金銭貸借・その他、法律に関する相談を弁護士が受けています。
※弁護士との直接契約はできません。
土曜日 14：00～16：00（1回30分）

●ネットワーク事業

福祉に関する広報啓発、テーマ別の学習会や意見交換会などの開催、関係機関との連携・情報交換、地域の福祉関係団体によるイベントなどへの協力

●憩いの場事業

各種講座の開催、映画の上映、子ども向けプログラムの開催や心身ともに安らげる場の提供

利用にあたって

相談は事前にお電話で予約申込みをしてください。どなたでも無料で利用いただけます。秘密は厳守します。電話による相談は受けておりません。面接相談のみです。

あさくさばしファミリーカウンセリングルーム (あさくさばし FCR)

所在地 台東区浅草橋1-3-15 リバーサイド浅草橋803

T E L 03 (3862) 1180

F A X 03 (3862) 1292

ホームページ <https://www.asakusabashi.net>

交通案内 JR「浅草橋駅」西口(秋葉原寄り)より徒歩1分
都営浅草線「浅草橋駅」A2出口より徒歩3分

開所日時 電話受付時間 月・火・水・土曜日9:00～17:00
金曜日9:00～12:00

※月・火・水・土曜日は夜間セッション(17:00～、18:00～、19:00～)も行っています。

活動内容

カウンセリング、スーパービジョン(完全予約制)

利用料金

個別カウンセリング(50分 8,800円)

カップルカウンセリング(50分 10,000円)

スーパービジョン(50分 10,000円)



区内の医療機関

掲載の医療機関は、東京都指定自立支援医療機関（精神通院）の指定を受けており、かつ台東区医療情報検索システムにおいて診療科目が精神科・心療内科・脳神経内科・脳神経外科の医療機関です。

受診には予約等が必要となりますので、必ず事前に各医療機関にお問い合わせください。

	医療機関名	所在地	電話番号	備考
1	神経科土田病院	台東区上野桜木1-12-12	03(3822)2201	
2	藤本クリニック	台東区上野桜木1-10-22 中銀上野パークマンション1階	03(5685)2151	
3	鶯谷メンタルクリニック	台東区根岸2-3-1 遠藤ビル1階	03(6662)6152	
4	みのわ心療クリニック	台東区根岸5-16-15 オークビル304	03(3876)5560	
5	御徒町クリニック	台東区上野6-6-2 クレインビル3階	03(3836)0537	
6	上野心療内科 ゆうメンタルクリニック上野院	台東区上野6-16-16 8階801号室	03(6663)8813	
7	ストレスケア 東京上野駅前クリニック	台東区上野7-7-7 早稲田ビルディング6階	03(3842)7730	
8	一宮メンタルクリニック	台東区上野6-1-1 小西本店ビル4階	03(5817)4824	
9	上野の森クリニック	台東区上野2-11-6 黒沢ビル地下1階	050(3734)3899	

	医療機関名	所在地	電話番号	備考
10	つつみクリニック	台東区上野7-2-8 6階601号	03(5830)0260	
11	上野広小路 メンタルクリニック	台東区上野1-16-16 第2三倉ビル3階	03(5807)6160	
12	コークリニック	台東区池之端4-6-6	03(5685)3861	
13	さくら診療所	台東区池之端2-8-20 1階	03(5832)9091	心療内科
14	御徒町榎本クリニック	台東区東上野1-7-6	03(5816)1381	
15	永寿総合病院	台東区東上野2-23-16	03(3833)8381	
16	あさひ在宅クリニック	台東区清川1-35-8	03(5808)7935	
17	成寿クリニック	台東区今戸2-28-9-201	03(5824)2266	
18	浅草のもとクリニック	台東区浅草3-7-7 アルファホームズ浅草101号室	03(5603)8808	脳神経内科

	医療機関名	所在地	電話番号	備考
19	十全医院	台東区浅草4-16-7	03(5808)7872	脳神経外科
20	浅草駅前こころのクリニック	台東区花川戸1-9-1 花川戸一丁目ビル5階	03(3842)2055	
21	雷門メンタルクリニック	台東区雷門2-18-15 コレクション雷門ビル4階	03(5828)3841	
22	浅草ファミリークリニック	台東区寿2-10-11 MS田原町ビル3階	03(3841)5118	
23	蔵前駅こころのクリニック	台東区蔵前3-4-9 蔵ビル7階	03(3866)0556	
24	浅草橋こころのクリニック	台東区浅草橋2-1-10 松根屋ビル5階	03(5833)5233	
25	セレーナメンタルクリニック	台東区浅草橋1-9-12 浅草橋駅前ビル3階	03(5821)8822	
26	大江戸台東クリニック	台東区浅草橋2-1-9 鮎佐ビル6階	03(5829)5407	



福祉制度

区内の相談機関

区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口

区内の地域生活支援機関

台東区精神障害者地域生活支援センター あさがお

精神障害を抱える方が、住み慣れた街で安心して生活していくための支援拠点です。軽い運動や創作活動を行ったり、交流スペースで会話を楽しんだり、自宅とは違うもう一つの居場所としてゆったりと過ごすことができます。

開所日時 月～木曜日13:00～18:00、土・日曜日10:30～17:30

休所日 金曜日・祝日・年末年始

所在地 台東区蔵前3-18-4 ライフコア蔵前2F

交通案内 東京メトロ銀座線「田原町駅」より徒歩6分
都営地下鉄大江戸線「蔵前駅」より徒歩2分
都営地下鉄浅草線「蔵前駅」より徒歩5分
都営バス「蔵前駅前」より徒歩5分
台東区循環バスぐるーりめぐりん「大江戸線蔵前駅」より徒歩2分

T E L 03 (5823) 4298

F A X 03 (5823) 4299

設置主体 台東区

委託先 特定非営利活動法人 台東メンタルコミュニティ

対象者 主に台東区に在宅・在勤・在院している精神障害者やその家族および精神保健福祉についての情報を必要とされる方

利用方法

事前のお問い合わせの上、見学をお受けしております。何回かのお試し利用のあと、原則として登録していただきます。登録後、継続しての相談や各種プログラムに参加できます。

サービス内容

- 「相談支援」電話や面接（要予約）で相談をお受けします。必要時に同行や訪問を行なっています。
 - 「交流スペース」ゆっくりと地域や支援になじんで社会参加の窓口として利用する場です。
 - 「メンバーミーティング」開催や「あさがおだより」の発行による情報提供を行なっています。
 - 「夕食会」、「各種行事」や「文化プログラム」といった生活をより豊かにするための活動も随時行っています。
- ※行事内容、プログラムによっては実費をいただく場合があります。

地域活動支援センターⅢ型 たいとう倶楽部

軽作業・自主製品制作・文化活動・軽スポーツ・ミーティング・レクリエーションなどいろいろあります。幅広い年代の人たちが利用しています。和気あいあいと楽しむ時あり、真面目に集中して取り組む時あり、とプログラムによって様々な雰囲気があります。

所在地 台東区寿2-8-2 荒井ビル2階

T E L 03 (3843) 7669

F A X 03 (3843) 7669

交通案内 東京メトロ銀座線「田原町駅」より徒歩5分
都営バス「浅草寿町」より徒歩5分・「浅草1丁目」より徒歩10分

開所日時 月～金曜日9:00～17:00

対象者 精神科・神経科で受診し、主治医に作業所利用を勧められている人

利用手続き

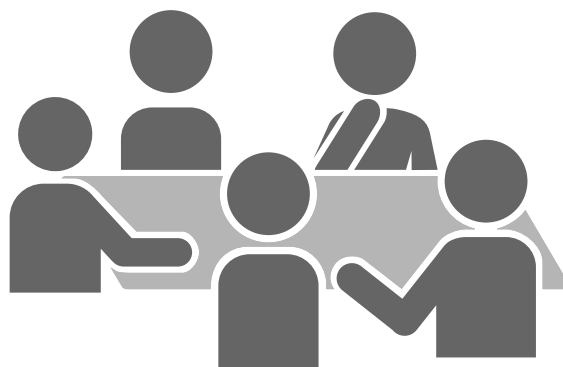
- ①保健所の地区担当保健師に相談してください。
- ②保健師と一緒に見学してください。
- ③体験参加をして、自分に合っているかどうかを考えてください。
- ④利用の意思があれば、関係者同席の上、面接して利用契約します。

利用料

無料

※お茶代として1か月100円

※プログラムによっては自己負担あり



共同生活援助（グループホーム）

共同生活を営む住居において、入浴・排せつ又は食事等の介護・調理・洗濯又は掃除等の家事、生活等に関する相談又は助言、就労先その他関係機関との連絡その他必要な日常生活上の支援を行います。

利用期限のない滞在型と地域生活への移行を目指す通過型（利用期間3年以内）があります。施設の詳細につきましては、各施設にお問い合わせください。

	施設名	所在地	電話番号	形態
1	のんのハウス谷中	台東区谷中2	03(5851)8520	滞在型
2	リズムホーム今戸	台東区今戸2	03(5246)3707	滞在型
3	ふるさとホーム台東 第1ユニット	台東区千束4	03(5849)4120	通過型
4	ふるさとホーム台東 第2ユニット	台東区千束4	03(5849)4120	通過型
5	ふるさとホーム台東 第3ユニット	台東区千束3	03(5849)4120	通過型
6	いっそう千束	台東区千束4	080(6773)2106	滞在型
7	第1チェリーハウス	台東区西浅草2	03(3843)1035	通過型
8	第2チェリーハウス	台東区西浅草2	03(3843)1035	通過型
9	のんのハウス浅草橋	台東区浅草橋2	03(5851)8520	滞在型

自立訓練(生活訓練)事業所

自立した日常生活を営むために、一定期間(原則2年以内)、必要な訓練、生活等に関する相談・助言その他必要な支援を行います。

訓練内容等、詳細については各事業所にお問い合わせください。

	事業所名	所在地	電話番号
1	respec上野桜木	台東区上野桜木1-14-21 高速レジデンス上野桜木1階101	070(8363)3433
2	ダルク・セカンドチャンス	台東区根岸5-8-16 大空庵ビル2階	03(3875)8808
3	生活訓練事業所kaizen上野	台東区東上野1-17-4 坂田ビル2階	050(2018)3810
4	インテグレーションセンター上野	台東区日本堤1-26-9	03(6458)1342

就労選択支援事業所

就労系障害福祉サービスや一般就労への移行といった就労先・働き方についてより良い選択ができるよう、就労アセスメントの手法を活用し、本人の希望、就労能力や適性等に合った選択を支援します。詳細については各事業所にお問い合わせください。

	事業所名	所在地	電話番号
1	さら就労塾@ぽれぽれ/秋葉原	台東区台東1-32-8 Crobis秋葉原2階	03(6806)0350
2	ありがとう	台東区三筋1-1-19 玉田ビル6階	03(5829)4835
3	HOPE※	台東区三筋1-4-16 康江ビル1階	03(5825)6261

※令和8年5月開設予定

就労移行支援事業所

一般企業等への就労を希望する方に、一定期間（原則2年以内）、就労に必要な訓練を行います。

訓練内容等、詳細については各事業所にお問い合わせください。

	事業所名	所在地	電話番号
1	メルディアトータルサポート上野	台東区上野6-2-14 喜久屋ビル3階	03(6284)4180
2	manaby秋葉原事業所	台東区上野3-3-4 JTTビル5階	03(5812)4080
3	リファイン就労支援センター	台東区東上野2-11-4 ジャストプレイスビル3階・4階・6階	03(5817)8095
4	ミラトレ上野	台東区上野2-13-10 朝日生命上野ビル4階	03(5806)5145
5	さら就労塾@ぽれぽれ／秋葉原	台東区台東1-32-8 Crobis秋葉原2階	03(6806)0350
6	ありがとう	台東区三筋1-1-19 玉田ビル6階	03(5829)4835



就労定着支援事業所

就労移行支援等を利用して、一般企業等に新たに雇用された方に、関係機関等との連絡調整や日常生活または社会生活上の問題に関する相談等を行い、雇用が継続されるよう支援を行います。

詳細については各事業所にお問い合わせください。

	事業所名	所在地	電話番号
1	メルディアータルサポート上野	台東区上野6-2-14 喜久屋ビル3階	03(6284)4180
2	ミラトレ上野	台東区上野2-13-10 朝日生命上野ビル4階	03(5806)5145
3	さら就労塾@ぽれぽれ／秋葉原	台東区台東1-32-8 Crobis秋葉原2階	03(6806)0350
4	ありがとう	台東区三筋1-1-19 玉田ビル6階	03(5829)4835
5	Study Hub 浅草橋	台東区浅草橋1-9-12 VORT浅草橋駅前Ⅱ5階	03(5823)4681

福祉制度

区内の相談機関

区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口



就労継続支援事業所 (A型・B型)

一般企業への就労が困難な方に、働く場を提供するとともに、知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。就労継続支援A型(雇用型)とB型(非雇用型)があります。

訓練内容等、詳細については各事業所にお問い合わせください。

【就労継続支援A型】

	事業所名	所在地	電話番号	業務内容
1	こうめ	台東区雷門2-19-13	03(6231) 7134	FBAの納品代行、ネットオークションの出品・取引など
2	HOPE	台東区三筋2-4-16 康江ビル2階	03(5825) 6261	ストラップの組立・傷などの検品作業、シール貼り・封入など

【就労継続支援B型】

	事業所名	所在地	電話番号	業務内容
1	かれん	台東区上野6-25-5	03(5828) 1970	お弁当の製造・配達・回収など 内職作業(封入、仕分け等)
2	耕房“輝”	台東区下谷3-17-12 下谷サニーハイツ2階	03(6802) 3708	お惣ラスク・クッキー等の製造・ 販売、封入作業・シール貼りなど
3	耕房“光”	台東区東上野6-18-17 カーサ・ミナガワ2階	03(6231) 7580	マンションの清掃作業、セット作 業、自主製品(アクセサリー)の 制作・販売など
4	ON+	台東区東上野6-21-2 サニーハイツ東上野301	03(6231) 6624	コーヒー生豆の選別・焙煎・袋詰 め作業・販売・受注作業(かんた んな軽作業)
5	3B実用芸術 研究所	台東区東上野3-9-8	03(6806) 0334	ミシン作業・袋詰め・組立作業、 布製品・革製品の制作など
6	アトリエにっと (台東蔵前)	台東区蔵前4-12-5 1階	03(6262) 5289	アートの創作(平面・立体・編み物・ 書き物、カメラなど問わない) アートレンタル作業(現地交換、 カット、仕分け、配送)
7	こすもす浅草橋	台東区浅草橋1-34-10 稲垣ビル6階	03(6795) 1012	委託作業(アクセサリー・ポスト カード・雑貨などの加工、シール 貼り、封かん、発送) 自主製品制作(布ぞうりなど)

	事業所名	所在地	電話番号	業務内容
8	Study Hub 浅草橋	台東区浅草橋1-9-12 VORT浅草橋駅前II 5階	03(5823) 4681	パソコン作業(事務作業・デザイン業務・動画編集など)
9	Study Hub 浅草橋駅前	台東区浅草橋2-29-2 リードシー浅草橋ビル7階	03(5823) 4014	パソコン作業(事務作業・デザイン業務・動画編集など)
10	キャリアカフ 浅草橋オフィス	台東区浅草橋3-1-9 浅草橋金子ビル3階	03(5829) 3636	パソコン作業(事務作業・SIVS運用・動画編集など)
11	HOPE	台東区三筋1-4-16 康江ビル1階	03(5825) 6261	シール貼り・封入、商品のタグ付けなど
12	HOPE第二	台東区三筋2-7-10 協立ビル3階	03(5825) 6261	シール貼り・封入、お守りの作成、商品のタグ付けなど

福祉制度

区内の相談機関

区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口



計画相談支援事業所

障害福祉サービスを利用するために必要な「サービス等利用計画」を作成するために、相談支援専門員が支援を行います。

詳細については各事業所にお問い合わせください。

	事業所名	所在地	電話番号
1	りすべく相談支援	台東区上野桜木1-14-21 高遠レジデンス上野桜木1階	070(8959)9829
2	耕房“望”	台東区下谷3-17-12 下谷サニーハイツ2階	090(9687)7432
3	相談支援事業所いっそう	台東区根岸4-16-6 二葉荘202	080(6773)2106
4	巴 三ノ輪	台東区根岸5-22-6 ブロッケン6階	03(3876)7456
5	サクラネ相談支援	台東区橋場1-32-6 橋本ビル2階	03(3873)4370
6	台東区精神障害者 地域生活支援センターあさがお	台東区蔵前3-18-4 ライフコア蔵前201	03(5823)4298

その他の相談窓口

健康問題や経済、生活の問題、家庭問題など個人的なことや、職場や地域の関わりの中で、こころと身体に不調が表れることがあります。無理をせず心身を休め、医療機関を受診するか、相談期間に問い合わせてみましょう。

保健所以外の相談窓口

窓口名称	内容	問合せ先	受付時間
こころと生きかた なんでも相談【予約制】 (はばたき21相談室： 男女平等推進プラザ)	生きづらさ、家族、職場、 学校や身近な人間関係、 ハラスメント、DV、性的 指向・性自認、その他の悩 みにフカウンセラーが対応	予約専用電話 03(5246)5819	【月～土】 9：00～17：00 年末年始・休館日を 除く
東京都立 精神保健福祉センター	病気・治療に関する相談 薬物・アルコール等の依存 症に関する相談	03(3844)2212	【月～金】 9：00～17：00 年末年始を除く
東京いのちの電話	自殺等、様々な精神的危 機に追い込まれている人た ちのための相談	03(3264)4343	24時間 年中無休
東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談 及び面接相談	03(5286)9090	【月】 22：30～2：30 【火】 17：00～2：30 【水～日】 20：00～2：30 年中無休
東京都 夜間こころの電話相談	精神保健福祉に関わる相 談	03(5155)5028	17：00～21：30 年中無休
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちの ホットライン～	自殺など様々な精神的危機 に追い込まれている人たち のための相談	0570(087)478	14：00～5：30 年中無休
東京都LINE相談～相談 ほっとLINE@東京～	生きるのがつらいと感じた ときの相談	LINEアカウント： 相談ほっとLINE@東京	15：00～21：30 年中無休

福祉制度

区内の相談機関

区内の医療機関

区内の地域生活支援機関

その他の相談窓口

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



健康都市たいとう
ACTIVE & HEALTHY CITY TAITO

たいとう心の便利帳

令和 8 年 3 月発行（令和 7 年度登録第 74 号）

発行・作成 台東保健所 保健予防課
東京都台東区東上野 4-22-8
電話 03 (3847) 9405

印 刷 株式会社コンヴィヴ