

～ 無料相談受付機関 ～

	名称	相談方法	相談内容	相談日	相談時間	予約・問合せ	備考
法律全般	日本司法支援センター(法テラス) サポートダイヤル	電話/メール/ 面談(予約制/30分)	相談内容に応じた法制度や手続き、適切な相談機関・団体(弁護士会・司法書士会・地方公共団体の相談窓口等)の紹介等を行う。 ※法に関するトラブルかどうか分からない時にも、お気軽に問い合わせください。 ※法テラスの業務として他に、民事法律扶助・司法過疎対策・犯罪被害者支援・国選弁護関連業務などがあります。 http://www.houterasu.or.jp	月-金 土	AM9-PM9 AM9-PM5	0570-078374(PHS可) IP電話は 03-6745-5600	
	日本司法支援センター(法テラス) 東京地方事務所	電話/面談(予約制)	同上	月-金	AM9-PM5	050-3383-5300	情報提供受付 平日AM9-12、 PM1-4
	東京司法書士会総合相談センター (四谷)	面談(予約制/50分)	相続・不動産登記専門相談、会社・商業法人登記専門相談、会社法務相談(事業承継、企業再編など)、成年後見・家事事件手続専門相談(相続、遺言、離婚など、家庭裁判所の手続に関する相談)、多重債務問題専門相談(クレジット・サラ金被害 借金返済など)、裁判・家事事件手続専門相談、震災関連相談 以下は、四谷のみ 女性司法書士による子どもと女性のための専門相談(相続、遺言、離婚など、家庭裁判所の手続に関する相談 登記手続全般についての相談) https://www.tokyokai.jp/consult/free_consult.htm#c02	月-金 火・土	PM5-8 PM1-4	03-3353-9205	問合せ時間 月-金 AM9- 12、PM1-5
	同 三多摩総合相談センター(立川)			同上	水 木・土	PM5-8 PM1-4	042-548-3933
	司法書士ホットライン	電話(15分程度)	クレジット、サラ金、成年後見、訴訟に関する相談、不動産登記などジャンル問わず、一般的な法律知識提供や問題解決の法的なアドバイス	月-金 水・木	AM10-PM4 PM5-8	03-3353-2700 042-540-0663	受付は15分前に終了
	行政書士ADRセンター東京	電話/面談(予約制)	「外国人に関するトラブル」「自転車事故に関するトラブル」「ペットに関するトラブル」「賃貸住宅に関するトラブル」について、ADR調停手続のための事前相談 ※ADR(裁判外紛争解決手続)とは、「訴訟手続きによらずに民事上の紛争を解決しようとする紛争当事者のため、公正な第三者が関与して、その解決を図る手続」とされており、仲裁手続きや調停手続などがこれにあたる。 http://adr.tokyo-gyosei.or.jp	火・木・土	AM10-PM4	03-5489-7441	英語による 電話相談あり
公正証書 書類など	東京都行政書士会 市民相談センター	電話(30分以内)	遺言書・遺産・契約・近隣トラブル・悪質商法・内容証明・公正証書など、暮らしや事業に関わる相談	月-金	PM12:30-4:30	03-5489-2411	
	東京公証人協会	電話/面談	契約や遺言等の公正証書の作成や、文書等の「認証」など面談による相談は各公証役場で行っています。 東京の各公証役場所在地・案内はHPから http://www.tokyokoshonin-kyokai.jp/place.html			03-3502-8050	

詳しくは各機関にお問い合わせください。

どの機関も年末・年始は休みです。 1/5

	名称	相談方法	相談内容	相談日	相談時間	予約・問合せ	備考
交通事故	交通事故紛争処理センター東京本部	面談(予約制)	自動車事故に伴う損害賠償の紛争に関する法律相談、和解のあっせんおよび審査	月-金	AM9-12 PM1-5	03-3346-1756	
	日弁連交通事故相談センター東京支部 (霞が関)	面談(先着順/30分)	自賠責保険又は自賠責共済に加入することを義務付けられている自動車・二輪車等による、日本国内での交通事故の民事的な問題に限る。 弁護士による相談、示談あつ旋に応じる。 東京のその他の相談センターはHPから http://www.n-tacc.or.jp/list/area02.html#tokyo	月-金	AM10-12 PM1-4	弁護士会館3F (03-3581-1782)	
	日弁連交通事故相談センター本部	電話(10分程度)	東京支部と相談内容を同じくする	月-金	AM10-12:30 PM1-3:30	0570-078325 PHS・IP電話は 03-3581-1770	毎月10日は、 AM10-PM7
	同	面談(予約制)	自動車事故を原因とする高次脳機能障害に関する相談			03-3581-4724	
消費者 問題	東京都消費生活総合センター	電話/面談	消費生活相談	月-土	AM9-PM5	03-3235-1155	
	同	電話/面談	架空請求110番	月-土	AM9-PM5	03-3235-2400	
	同	電話/面談	高齢者被害110番	月-土	AM9-PM5	03-3235-3366	
	国民生活センター(東京) お昼の消費生活相談	電話	商品やサービスなど消費生活全般に関する相談	月-金	AM11-PM1	03-3446-0999	
	全国消費生活相談員協会 週末電話相談室	電話	商品やサービスなど消費生活全般に関する相談	土・日	AM10-12 PM1-4	03-5614-0189	
	日本消費生活アドバイザー・コンサル タント・相談員協会(東京) ウィークエンド・テレホン	電話	商品やサービス、契約に関する相談	日	AM11-PM4	03-6450-6631	
	日本クレジットカウンセリング協会	電話/面談(予約制)	クレジットや消費者ローンの利用による多重債務者からの相談やカウンセリング	月-金	AM10-12:40、 PM2-4:40	0570-031640	
	東京都生活再生相談窓口 (一般財団法人生活サポート基金内)	電話/面談(予約制)/ メール	多重債務による生活困難、生活再生に関する相談 http://tokyo-saisei.jp	月-金	AM9:30-PM6	03-5227-7266	
	日本産業協会 相談室	電話/文書/FAX/Web (回答は電話)	消費者・企業・団体からの特定商取引法関連の相談	月-金	AM10-PM5	電話 03-3256-3344 FAX 03-3256-3010	
	経済産業省 消費者相談室	電話	経済産業省所管の法律や商品、サービス及び消費者取引に関する相談。郵便・電子メールでも受付可。回答は電話による。 http://www.meti.go.jp/intro/consult/a_main_01.html	月-金	AM10-PM4:30	03-3501-4657	
	生命保険協会 生命保険相談所	電話/面談	生命保険に関する相談・照会	月-金	AM9-PM5	03-3286-2648	来訪はPM4まで
そんぽADRセンター	電話/面談(予約制)/ 文書	交通事故に関する相談、その他損害保険に関する相談	月-金	AM9:15-PM5	0570-022808 IP電話は03-4332-5241 (東京)		

	名称	相談方法	相談内容	相談日	相談時間	予約・問合せ	備考
不動産	東京土地家屋調査士会	面談(予約制/45分)	土地・建物の表題登記や、境界に関する相談	月・木ほか	PM1-4:15	03-3295-0587	
	東京都宅地建物取引業協会 (不動産相談所)	電話/面談	不動産に関する相談	月-金	AM10-PM3	03-3264-8000	来所相談はPM2 まで。弁護士に よる予約制相談 もあり。
	住宅リフォーム・紛争処理支援セン ター(住まいるダイヤル)	電話	住宅全般に関する様々な相談(「新築なのに雨漏りがしてきた」「リ フォームの料金は?」「契約で気を付けることは?」など)	月-金	AM10-PM5	0570-016-100 03-3556-5147 (PHSや一 部のIP電話)	
犯罪 被害者 支援	公益社団法人被害者支援都民センター	電話	犯罪被害相談	月・木・金 火・水	AM9:30-PM5:30 AM9:30-PM7	電話 03-5287-3336 FAX 03-5287-3387	インターネット相 談もあり
	日本司法支援センター(法テラス) 犯罪被害者支援ダイヤル	電話/メール/ 面談(予約制/30分)	犯罪被害者支援を行なっている機関・団体との連携のもと、「その方 が必要とする支援」を行う窓口を案内。また、被害に係る刑事手続に 適切に関与したり、損害・苦痛の回復・軽減を図るための法制度に 関する情報を提供。弁護士による法律相談等の支援を必要とされる 場合には、個々の状況に応じて、弁護士を紹介。 http://www.houterasu.or.jp/	月-金 土	AM9-PM9 AM9-PM5	0570-079714(PHS可) IP電話は03-6745-5601	
	犯罪被害者支援センター (東京3弁護士会共同)	電話(1時間/1回のみ)	犯罪被害一般(DV・ストーカー含む) 電話相談の後、必要に応じて 面談あり。2回目以降は有料。	月-金	AM11-PM4	03-3581-6666	
	性暴力救援ダイヤルNaNa(ナナ)	電話	性犯罪・性暴力に遭われた方の相談に応じ、必要に応じて医療機関 や警察への同行支援、弁護士などの専門家の紹介を行う。	毎日	24時間	03-5607-0799	
女性	東京都女性相談センター	電話/面談(予約制)	緊急の保護や自立のための援助が必要な女性の相談(下記の東京 ウィメンズプラザと連携して、配偶者からの暴力の防止及び被害者 の保護を図る「配偶者暴力相談支援センター」を兼ねる) http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/jyosei.html	月-金	AM9-PM8 AM9-PM4	03-5261-3110(23区) 042-522-4232(多摩地区)	緊急の場合は、 03-5261-3911
	東京ウィメンズプラザ	電話/面談(予約制)	電話相談のほか、女性弁護士による法律相談、精神科医師による 面接相談を行っている。 http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/consult/tabid/86/Default.aspx	年末年始を除く 毎日	AM9-PM9	03-5467-2455	原則、都内在 住、在勤、在学 の方が対象。男 性のための悩み 相談も実施。

詳しくは各機関にお問い合わせください。

どの機関も年末・年始は休みです。 3/5

	名称	相談方法	相談内容	相談日	相談時間	予約・問合せ	備考
労働	労働基準監督署（職場を管轄する地域） ※管轄地域ごとの監督署の所在・連絡先は、HPをご確認ください。 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html		労働条件、労災保険・年金、賃金、安全衛生、労働時間の相談				平日夜間・土日は「労働条件相談ほっとライン」(0120-811-610)にて対応。
	東京労働局 総合労働相談コーナー	電話/面談	解雇、労働条件、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、セクシュアルハラスメント等を含めた労働問題に関するあらゆる分野の相談。 https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/madoguchi_annai/_84745.html	月-金	AM9:30-PM5:30	0120-601-556	
	東京都ろうどう110番	電話/面談(予約制)	賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労働問題全般にわたる相談 http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/consult/guide.html	月-金 土	AM9-PM8 AM9-PM5	0570-00-6110	面談予約のための電話番号は、事業所によって異なる。
	東京都社会保険労務士会 社労士110番	電話(1回30分)	労働基準その他労務管理について・年金・健康保険・雇用保険・労災保険など事業主や従業員の抱えるトラブルに対処 http://www.tokyosr.jp/entrance/consulting/	月・水	AM10-PM4	03-5289-8844	
	東同社会保険労務 総合労働相談所	面談(予約制)		火・木、第1・3土	AM10:30-PM3:50	03-5289-8833	問合せ時間 月-金AM10-PM4
年金・税	東京都社会保険労務士会 年金相談センター	面談(予約制/50分)	年金専門	金・第2・4土	AM10-12 PM1-3:50	03-5289-8833	問合せ時間 月-金AM10-PM4
	東京税理士会 納税者支援センター	電話/面談(30分)	税務、会計等に関する一般的な相談	月-金	AM10-12 PM1-4	03-3356-7137	受付はPM3:30まで
外国人	外国人のための人権相談所(法務省)	面談/電話/メール	都内の面談場所は東京法務局内人権相談室。 詳しくはHPをご確認ください。 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語に対応。 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html	月-金	AM9-PM5	0570-090911	
	法テラス 多言語情報提供サービス	電話	通訳を介して、日本の法制度や相談窓口情報を紹介。 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語に対応。 http://www.houterasu.or.jp/multilingual	月-金	AM9-PM5	0570-078377	
	東京都国際交流委員会		外国人のための役立つ情報や相談窓口など、詳しくはHPをご確認ください。 http://www.tokyo-icc.jp/			03-5294-6542	
人権	みんなの人権110番(法務省)	電話/面談	差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題についての相談	月-金	AM8:30-PM5:15	0570-003-110	面談は各法務局や支局で行っている
	インターネット人権相談窓口(法務省)	メールによる相談受付	http://www.jinken.go.jp		24時間受付		回答には数日を要する
	東京都人権プラザ (一般相談)	電話/面談/メール	人権に関するさまざまな相談について相談員がお受けします。 ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp/	月-金	AM9:30-PM5:30	03-6722-0124 03-6722-0125	
	東京都人権プラザ (法律相談)	電話(15分) 面談(予約制/40分)	人権侵害などの法的な問題について、弁護士が面接または電話で相談に応じます。 https://www.tokyo-hrp.jp/consult/consult_main.html	火	PM1-4	03-6722-0126(電話相談専用)、03-6722-0124(面接相談・予約用)	

詳しくは各機関にお問い合わせください。

どの機関も年末・年始は休みです。 4/5

	名称	相談方法	相談内容	相談日	相談時間	予約・問合せ	備考
子ども	東京弁護士会・子どもの人権救済センター 子どもの人権110番	電話	「友達のこと」「学校のこと」「先生のこと」「家族のこと」等、子どもの人権全般に関する相談。無戸籍に関する相談も受付。	月-金	PM1:30-4:30 PM5-8	03-3503-0110	
		面談(予約制)		土	PM1-4		
	子どもの悩みごと相談(第二東京弁護士会)	電話/面談(予約制)	いじめ・体罰、虐待、少年事件、無国籍問題等、多様化する子どもに関する相談	水 土	PM1:30-4:30 PM1-4	03-3581-2205	
	子どもの人権110番(法務省)	電話	子どもの人権全般に関する相談	火・木・金	PM3-7 PM3-5	03-3581-1885(電話) 03-3581-2257(面接)	面談は前日 PM5までに予約
				月-金	AM8:30-PM5:15	0120-007-110	

○ この他に、各区市町村による各種無料相談があります。詳しくは、各自治体にお問合せください。

○ 弁護士会の法律相談は、原則有料です。東京三弁護士会(東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会)による法律相談センターでは各種の相談に応じています。
HP(<http://www.horitsu-sodan.jp/>)からご確認ください。