

“ちょっと待って、”

「こころのとまり木」につかまって・・・

～どんなことでも相談してください～



相談窓口のご案内 (R3.3月現在)

【電話相談・面接相談】

◆こころの健康に関する相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
こころの電話相談 (県精神保健福祉センター)	0120-821-606	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9時～21時	
横浜いのちの電話	045-335-4343	年中無休 8時～22時	新型コロナの影響により当面の間
川崎いのちの電話	044-733-4343	年中無休 24時間	
自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎月10日: 8時～翌8時 毎日: 16時～21時	
よりそいホットライン (一社 社会的包摂センター)	0120-279-338	24時間 年中無休	
精神保健福祉相談 (県小田原保健福祉事務所 足柄上センター)	0465-83-5111(代)	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分	
精神科医による こころの不調の相談 (県小田原保健福祉事務所 足柄上センター)	0465-83-5111(代) 面談のみ	原則 第2火曜日 午後	要予約
依存症電話相談 (県精神保健福祉センター)	045-821-6937	月曜日(祝日・年末年始除く) 13時30分～16時30分	
自死遺族電話相談 (県精神保健福祉センター)	045-821-6937	水・木曜日(祝日・年末年始除く) 13時30分～16時30分	
ピア電話相談 (県精神保健福祉センター)	045-821-6801	金曜日(祝日・年末年始除く) 13時30分～16時30分	
自死遺族面談相談 (県精神保健福祉センター)	045-821-8822(代)	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9時～17時15分	要予約 (8時30分～17時15分)
自死遺族のつどい (県精神保健福祉センター)	045-821-8822(代)	県精神保健福祉センターへ お問い合わせください	

◆経済や生活の問題について相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
ほっとステーション小田原 (県生活困窮者自立相談支援機関)	0465-35-0810	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9時～17時	
法テラス・サポートダイヤル (法テラス)	0570-078374	月～金曜日：9時～21時 土曜日：9時～17時	
自死遺族ホットライン (神奈川県弁護士会)	045-228-7832	月～金曜日(祝日除く) 9時30分～16時30分	翌日までに弁護士から折り返し
総合法律相談 (神奈川県弁護士会)	045-620-8300	月～金曜日(祝日除く) 9時30分～17時	面談予約
一般相談 (神奈川県司法書士会)	045-641-6110	月～金曜日(祝日除く) 16時～19時	

◆会社や仕事について相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
県の労働相談 (かながわ労働センター湘南支所)	0463-22-2711(代)	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分	
県の出張労働相談 (県小田原保健福祉事務所 足柄上センター)	0463-22-2711(代) ※予約は湘南支所	第3火曜日：9時～17時	要予約
働く人のメンタルヘルス相談 (かながわ労働センター)	045-633-6110(代) 面接のみ	第1～4火曜日 13時30分～16時30分	要予約
こころの耳相談(厚生労働省)	0120-565-455	月・火曜日：17時～22時 土・日曜日：10時～16時 (祝日・年末年始除く)	

◆子ども・青少年に関する相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日(年末年始除く) 16時～21時	
24時間子どもSOSダイヤル (県立総合教育センター)	0120-0-78310 0466-81-8111	24時間 年中無休	
発達教育相談 (県立総合教育センター)	0466-84-2210	月～金曜日 8時30分～21時 土・日・祝 8時30分～17時15分 (年末年始除く)	
総合教育相談 (県立総合教育センター)	0466-81-0185		
不登校ほっとライン (県立総合教育センター)			

◆家庭や人間関係に関する相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
DV相談+ (内閣府)	0120-279-889	24時間	
かなライン (かながわ性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター)	①045-332-7379 ②045-548-5666	①性犯罪・性暴力：24時間 ②男性及びLGBT：火曜日16時～20時	
女性のためのDV相談 (神奈川県)	0466-26-5550	月～金曜日：9時～21時 土・日曜日：9時～17時 (祝日除く)	
女性への暴力相談 週末ホットライン(神奈川県)	045-451-0740	土・日曜日：17時～21時 祝日：9時～21時	
多言語による相談(神奈川県) 英語、中国語、韓国・朝鮮語、 スペイン語、ポルトガル語、 タガログ語、タイ語	090-8002-2949	月～土曜日：10時～17時	
男性被害者のための相談 (神奈川県)	0570-033-103	月～金曜日(祝日除く) 9時～21時	
DVに悩む男性のための相談 (神奈川県)	0570-783-744	月・木曜日(祝日除く) 18時～21時	

◆介護に関する相談

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
高齢者及び介護者支援の相談 (地域包括支援センター/開成町福祉介護課)	0465-83-7688 0465-84-0136	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分	

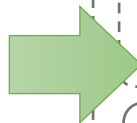
◆その他

相談名(機関)	電話番号	相談日時	備考
人権・行政相談 (開成町役場福祉介護課)	0465-84-0316 面接のみ	毎月第2水曜日 9時30分～11時30分	おしらせ版を ご参照ください
障がいのある方のための相談室 (開成町役場福祉介護課)	0465-84-0316 面接のみ	毎月第3火曜日 14時～16時	おしらせ版を ご参照ください

気づいてください！

サインに気づく

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



体と心の限界サイン

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

相談する

上記のようなサインが2週間以上毎日続く時は、
早めに相談しましょう。

ストレスチェック

「こころナビ かながわ」神奈川県

<https://fishbowlindex.com/kanagawap/kokoro/>
パソコンやスマートフォンからストレスチェック！

【SNS 相談（LINE・チャット等）】

相談名(機関)	相談方法	相談日時
<p>生きづらびっと</p> <p>(特定非営利活動法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)</p>	<p>【LINE】</p> <p>①LINE 検索 ID「@yorisoi-chat」</p> <p>②QRコード</p>  <p>【チャット】</p> <p>https://yorisoi-chat.jp/</p>	<p>月・火・木・金・日曜日 17時～22時30分</p> <p>水曜日 11時～16時30分</p>
<p>こころのほっとチャット</p> <p>(特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア)</p>	<p>【LINE】</p> <p>①ID 検索 ID「@kokorohotchat」</p> <p>②QRコード</p>  <p>【チャット】</p> <p>QRコード</p> 	<p>毎日：第1部 12時～16時 第2部 17時～21時</p> <p>毎月1回：最終土～日曜日 21時～6時/7時～12時</p>
<p>こころの耳相談室</p>	<p>【LINE】</p> <p>QRコード</p> 	<p>月・火曜日：17時～22時</p> <p>土・日曜日：10時～16時</p> <p>(祝日・年末年始除く)</p>
<p>10代20代の 女性のためのLINE相談</p> <p>(特定非営利活動法人 BONDプロジェクト)</p>	<p>【LINE】</p> <p>QRコード</p> 	<p>月・水・木・金・土曜日</p> <p>第1部：14時～18時</p> <p>第2部：18時30分～22時30分</p>
<p>子ども・家庭110番</p> <p>(神奈川県)</p>	<p>【LINE相談】</p> <p>①ID 検索 @kana_kodomo110</p> <p>②QRコード</p> 	<p>月～土曜日(年末年始除く)</p> <p>9時～20時</p>
<p>18歳以下の子どものための チャット相談</p> <p>(特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター)</p>	<p>【チャット】</p> <p>QRコード</p> 	<p>木・金・第3土曜日</p> <p>16時～21時</p>