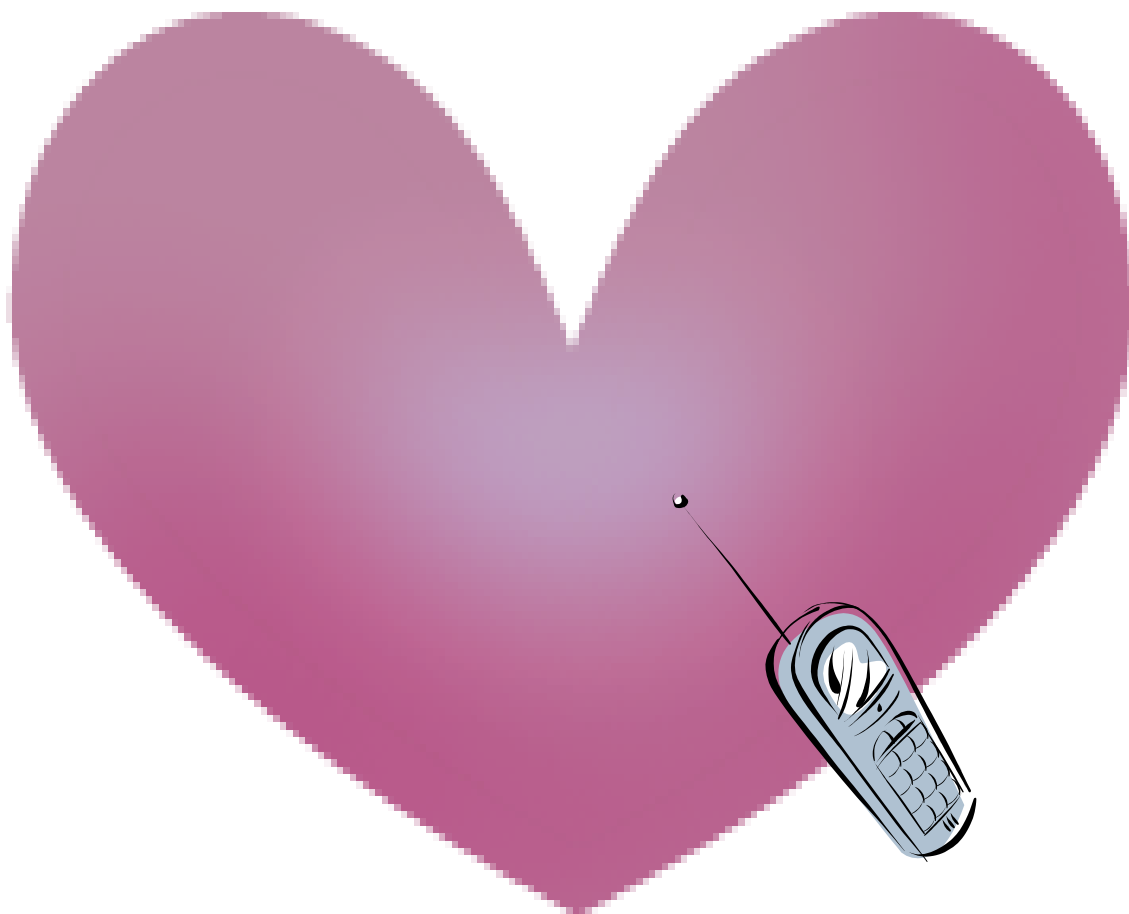


一人ひとりが大切な命です。

相談窓口のご案内

第5改訂版

● お困りのことがあるかたは、ひとりで悩まずにご相談ください ●



つらい時、悩んだ時、不安な時…

身近に相談できる場所があります。

※ 内容は情報の一部を掲載しておりますので、詳細については各機関にお問い合わせください。
なお、情報は平成27年8月現在のものです。

※ 相談日時について特に記載のない場合、土日祝休日、振替休日、年末年始は除きます。

※ 基本的には無料相談ですが、相談内容によっては、一部有料の相談もありますので、詳しくは各機関にお問い合わせください。

小田原市

◆ こころの健康に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
こころの電話相談	こころの健康についての相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県精神保健福祉センター	0120-821-606	月～金 9:00～21:00 (受付は20:45まで)
横浜いのちの電話	◎ 電話(随時)	横浜いのちの電話	045-335-4343	年中無休 24時間
川崎いのちの電話	◎ 電話(随時)	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	◎ 電話(随時)	いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌8:00 24時間・無料
東京自殺防止センター	◎ 電話(随時)	東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00～翌6:00 火のみ17:00～翌6:00
精神保健福祉相談	こころの健康、睡眠、アルコール、ひきこもりなどの相談 ◎ 面接(予約)・電話(随時)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
精神保健福祉相談 精神科医による相談	こころの健康、睡眠、アルコール、ひきこもりなどの相談 ◎ 面接(予約)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月3～4回 13:30～16:30
認知症相談	認知症の治療や対応方法、福祉サービスの利用等の相談 ◎ 面接(予約)・電話(随時)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
認知症相談 精神科医による相談	認知症の治療や対応方法、福祉サービスの利用等の相談 ◎ 面接(予約)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月1回 13:30～16:30

◆ からだの健康・障がいに関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
障がいに関する相談	身体・知的・精神の各障がい及び障がい児についての相談 ◎ 電話・面接(随時)	おだわら障がい者総合相談支援センタークローバー	0465-35-5258	月～土 9:00～17:00 (日・祝日・年末年始を除く)
健康相談	病気や体についての健康相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市健康づくり課	0465-47-0820	月～金 8:30～17:15
すこやか健康相談	脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、その他の健康に関する相談 ◎ 面接(予約)	小田原市健康づくり課	0465-47-0820	月1回 9:30～11:00 13:30～15:30
がん相談	がん医療に関する情報提供・電話相談 ◎ 電話(随時)	小田原市立病院がん相談支援センター	0465-34-3175(代)	月～金 8:30～17:00
エイズ相談	エイズに関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
健康相談 医療機関の案内	病気や体についての健康相談・医療機関の案内 ◎ 電話(随時)	小田原医師会地域医療連携室	0465-47-0833	月～土 9:00～12:00 13:00～17:00

◆ 家庭や人間関係に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
女性相談	夫や親しい男性とのトラブルなど、女性が抱える悩みの相談 ◎ 電話・面接(予約)	小田原市人権・男女共同参画課	0465-33-1737	月・水・木・金 9:30～11:30 13:00～16:30
心配ごと相談 (再掲:市民相談の中のひとつ)	家庭や地域での困ったことや悩みごとに関する相談 ◎ 面接(随時)	小田原市地域安全課(市民相談係)	0465-33-1383	毎週月曜日 13:30～15:30
女性のための相談	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0466-26-5550 0466-26-5551	月～金 9:00～21:00 土・日 9:00～17:00 (祝日を除く)
			0466-27-9799	月～日(祝日を除く) 9:00～17:00
女性への暴力相談 週末ホットライン	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	045-451-0740	土・日 17:00～21:00 祝日 9:00～21:00
多言語による相談窓口 (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)	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	050-1501-2803	月～土曜日 10:00～17:00
男性被害者相談窓口	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0570-033-103	月～金 9:00～21:00 (祝日を除く)
DVに悩む男性のための 相談窓口	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0570-783-744	月・木 18:00～21:00 (祝日を除く)

◆ 職場、経済、生活に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
生活困窮に関する相談	生活困窮に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 生活支援課	0465-33-1892	月～金 8:30～17:15
消費生活相談	契約トラブルなど消費生活に関する苦情や問合せ ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 地域安全課 (消費生活センター)	0465-33-1777	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
労働相談	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメント等労働が問題の相談 ◎ 電話・面接(随時)	かながわ労働 センター 湘南支所	0463-22-2711(代)	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15
(出張)労働相談	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメント等労働が問題の相談 ◎ 電話・面接(随時)	かながわ労働 センター 湘南支所	0465-32-8000(代) ※ 神奈川県小田原 合同庁舎内	毎週水曜日 9:00～12:00 13:00～17:00
法律相談	一般法律、多重債務などの相談 ◎ 面接(予約)	横浜弁護士会 横浜西口法律相談 センター	045-620-8300	月～金 9:45～11:45 13:45～15:45 予約受付 〔月～金 9:30～17:00〕 無料(多重債務相談のみ)
法律相談	総合法律相談、多重債務の相談 ◎ 面接(予約)	横浜弁護士会 小田原法律相談 センター	0465-24-0017	※ 曜日により時間が異なります のでお問い合わせください 予約受付 〔月～金 9:30～17:00〕 無料(多重債務相談のみ)
法律相談 離婚相談	離婚に伴う諸問題の相談 ◎ 面接(予約)	横浜弁護士会 小田原法律相談 センター	0465-24-0017	第1・3木曜日 13:30～15:30
(公財)日弁連 交通事故相談	交通事故相談 ◎ 面接(予約) 刑事処分・行政処分は取り扱っておりません	横浜弁護士会 小田原法律相談 センター	0465-24-0017	第1水曜日 13:30～16:00 (無料相談)
法律相談 ※ 利用には収入等の 条件があります	一般法律、多重債務などの相談 ◎ 面接(予約)	法テラス小田原	050-3383-5370	月 13:15～16:05 火～金 9:30～11:20 13:15～16:05 予約受付 〔月～金 9:00～17:00〕
法的トラブル全般の 情報提供	相談窓口・法制度等のご案内 ◎ 電話(随時)	法テラス・サポート ダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
多重債務相談	多重債務の相談 ◎ 面接(予約)	神奈川県司法書士会 総合相談センター かながわ	045-641-1439	毎週木曜日 13:00～16:00 無料
法律相談	裁判・多重債務等の一般法律相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県司法書士会 総合相談センター かながわ	045-641-1389	月～金 13:00～16:00
働く人のメンタル ヘルス相談	人間関係、治療と就労、心身不調等の相談 ◎ 面接(予約)	かながわ 労働センター	045-633-6110	第1～4火曜日 13:30～16:30
勤労者心の健康相談	仕事上のストレスによる身体的、精神的な問題に関する相談 ◎ 電話(随時)	横浜労災病院 勤労者メンタル ヘルスセンター	045-470-6185	年中無休 14:00～20:00
メール相談	仕事上のストレスによる身体的、精神的な問題に関する相談 ◎ メール(随時)	横浜労災病院 勤労者メンタル ヘルスセンター	メールアドレス mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp 年中無休	

◆ 介護に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
高齢者に関する総合相談	高齢者が安心して暮らすための生活全般に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市高齢介護課/ 各地区地域包括支援 センター	0465-33-1864 ※お住まいの地域包括 支援センターの電話番 号はお問い合わせくだ さい。	月～金 8:30～17:15
介護者支援の相談	介護者の負担を軽減させるための相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市高齢介護課/ 各地区地域包括支援 センター	0465-33-1864 ※お住まいの地域包括 支援センターの電話番 号はお問い合わせくだ さい。	月～金 8:30～17:15
介護サービス利用に 関する相談	介護サービス利用に関する諸相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 高齢介護課	0465-33-1876	月～金 8:30～17:15
要介護認定に関する相談	要介護認定の申請手続きや結果に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 高齢介護課	0465-33-1877	月～金 8:30～17:15

◆ 子ども・青少年に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
育児相談	お子さんの発育発達、子育て等の相談 ◎ 電話、面接(随時)	小田原市 健康づくり課	0465-47-0820	月～金 8:30～17:15
児童相談	子育てについての様々な悩みに関する相談 (18歳未満の児童に関するもの) ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 子育て政策課	0465-33-1454	月・火・木・金 9:00～12:00 13:00～16:30
青少年相談	子どもや若者(30代まで)の悩みや不安に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 青少年課 青少年相談センター	0465-23-1481	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
児童福祉に関する相談	18歳未満の子どもについて子育て、発達、不登校、虐待等の相談 ◎ 面接(予約)	神奈川県 小田原児童相談所	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
子ども家庭110番	18歳未満の子どもについて子育て、発達、不登校、虐待等の相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県 中央児童相談所	0466-84-7000	年中無休 9:00～20:00
いじめ・なんでも相談室	いじめ、不登校などこころの悩みに関わる相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 教育指導課	0465-33-1729	月 8:30～19:15 火～金 8:30～17:15
いじめ110番	子どものいじめに関するさまざまな悩みに対する相談(体罰相談を含む) ◎ 電話(随時)	神奈川県立 総合教育センター	0466-81-8111	年中無休 24時間
総合教育相談	3歳から18歳までの子どもの学校教育や家庭教育に関するさまざまな悩みに対する相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)		0466-81-0185	月～金 8:30～21:00 土・日・祝 8:30～17:15 (12月29日～1月3日を除く)
不登校ほっとライン	不登校に関するさまざまな悩みに対する相談 ◎ 電話(随時)			

◆ その他

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
母子・父子家庭相談	母子・父子家庭の自立に必要な情報提供や指導を行うほか、職業能力の向上や求職活動の支援 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 子育て政策課	0465-33-1453	月・火・水・金 9:00～12:00 13:00～16:30
市民相談	市民の抱える様々な問題 一般相談 ◎ 電話、面接(随時) 特別相談(行政苦情・法律・心配ごと・登記・税務・人権擁護・宅建・行政書士等) ◎ 電話・面接(要問合せ)	小田原市 地域安全課 (市民相談係)	0465-33-1383	一般相談 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 ※ 特別相談は相談の日時 が異なりますのでお問い合わせ 合わせください

気づいてください！ 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

こころの病に早く気づき対処するために、ひとりで抱え込まずに相談を！

気づく

- ① 自分で気づく
 - 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しめていたことが楽しめなくなった
 - 以前は楽にできたことがおっくうになった
 - 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
- ② 周りが気づく
 - 口数が少なくなる
 - 仕事や家事でミスが増える
 - 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
 - 飲酒量が増える

相談する

⇒ 上記のような症状が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

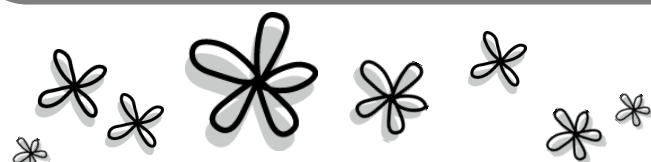
パソコンなどでストレスチェックができる
「こころナビ かながわ」を公開しています

働く人のメンタルヘルスポータルサイト

「こころの耳」厚生労働省

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

* 利用規約を必ずご確認ください。



平成27年8月作成
作成課：小田原市健康づくり課
連絡先：0465-47-0820