

頼ってほしい地域のチカラ

# 相談窓口のご案内

## 【第13改訂版】

一人ひとりが大切な命

ひとりで悩みを抱え、不安でつらい時  
自分が今いる家や学校、会社以外の  
身近な場所にも目を向けてみてください  
心を軽くするヒントや、あなたの気持ちを受け止めてくれる居場所があるはずです  
悩みがすぐに解決できなくても、  
諦めずに声をあげましょう

- 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。情報は令和5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、一部有料の相談がありますので、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 （フリーダイヤル）	毎日24時間
横浜いのちの電話	◎電話（随時）	横浜いのちの電話	045-335-4343	日～金8:00～22:00 土 8:00～翌8:00
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）	日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日8:00～翌8:00 毎日 16:00～21:00
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2:30 月22:30～翌2:30 火17:00～翌2:30
精神保健福祉相談	こころの健康や精神疾患についての相談 ◎電話（随時）・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～金8:30～17:15
依存症電話相談	アルコールや薬物などの依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々からの相談 （情報提供及び相談機関の案内なども行います） ◎電話（随時）・面接（予約）	神奈川県 精神保健福祉センター	045-821-6937	月・火13:30～16:30 （年末年始を除く）
自死遺族電話相談	自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方からの相談 ◎電話（随時）・面接（予約）	神奈川県 精神保健福祉センター	045-821-6937	水・木13:30～16:30
ピア電話相談	精神障害のある当事者が、ピア電話相談員として、精神障害の方の日常的な悩みごと等の相談	神奈川県 精神保健福祉センター	045-821-6801	金13:30～16:30
かながわ女性の不安困りごと相談室	女性の不安や困りごとの相談 ◎電話、メール（随時）・対面（予約）	インクルージョンネット かながわ	0467-46-2110	月～金8:30～17:15

# 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 （FAX） 0465-35-6003	月～土9:15～16:30 （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	0465-47-4723 0465-47-4724	月～金8:30～17:15
すこやか健康コーナー おだわら健康相談会	高血圧、脂質異常症、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・随時）	小田原市健康づくり課 小田原市役所2階で開設	0465-47-4723	第2木9:00～12:00（栄養士） 第4火13:00～16:00（保健師）
がん相談	がん医療に関する情報提供・相談 ◎電話、面接（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
HIV検査・相談	HIV抗体即日検査とエイズに関する相談 ◎電話（随時）・面接（予約） 検査は毎月第3水曜日9:00～11:00	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	病気や身体についての健康相談・医療機関の案内 ◎電話（随時）	神奈川県 精神保健福祉センター	045-821-6937	月13:30～16:30

# DV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（DV）など、女性の相談 ◎電話（随時）・面接（予約）	小田原市 人権・男女共同参画課	0465-33-1737	月～金9:30～11:30、 13:00～16:30
女性のためのDV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	月～金9:00～21:00 土日 9:00～17:00 （祝日を除く・面接相談は17:00まで）
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(女性向け) （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・ベトナム語）	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	090-8002-2949	月～土10:00～17:00
男性被害者相談	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	045-662-4530	月～金9:00～21:00 （祝日を除く）
DVに悩む男性のための 相談	配偶者などへの暴力等の悩み ◎電話（随時）	神奈川県配偶者 暴力相談支援センター	045-662-4531	月木18:00～21:00 （祝日を除く）

# 生活、しごと、経済面に関する相談

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（生活保護に関すること） ◎電話・面接（随時）	小田原市生活援護課	0465-33-1463	月～金8:30～17:15
	生活困窮に関する相談（生活保護以外のこと） ◎電話・面接（随時）	小田原市福祉政策課	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
県の労働相談	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメントなどの労働問題に関する相談 ◎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
県の出張労働相談 ※神奈川県小田原合同庁舎内	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメントなどの労働問題に関する相談 ◎電話・面接（随時）	かながわ労働センター 湘南支所	0465-32-8000 （代）	水9:00～12:00、 13:00～17:00
患者の就労相談	社会保険労務士等による治療と仕事の両立、給付均等の就労に関する相談（市立病院の患者） ◎電話予約（随時）・面接（予約）	小田原市立病院 地域医療連携室	0465-34-3175 （代）	社会保険労務士への相談：随時 ハローワークへの相談 ：第2水13:00～16:00
法律相談	総合法律、債務整理、家庭相談など ◎面接（予約、一部有料） ※インターネット予約の場合は神奈川県弁護士会ホームページから	神奈川県弁護士会 小田原法律相談センター	0465-24-0017	予約受付 月～金9:30～17:00 ※相談日はお問い合わせ下さい
	総合法律、債務整理、事業者相談など ◎面接（予約、一部有料） ※インターネット予約の場合は神奈川県弁護士会ホームページから	神奈川県弁護士会 横浜駅西口 法律相談センター	045-620-8300	予約受付 月火木金9:30～17:00 水 9:30～20:45 土日 9:30～15:30 ※相談日はお問い合わせ下さい
	経済的にお困りの方への一般法律、多重債務などの相談 ◎面接（予約） ※ご利用には収入等の条件があります	法テラス小田原	0570-078311	予約受付 月～金9:00～17:00 ※相談日はお問い合わせください
	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	045-641-1389	月～金13:00～16:00
	成年後見制度についての相談 ◎電話・面接（随時）	おだわら成年後見 支援センター	0465-35-7770	月～金9:00～17:00
（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	神奈川県弁護士会 小田原法律相談センター	0465-24-0017	水13:30～16:00 （30分以内無料相談）
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
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 （代）	第1～4火13:30～16:30
勤労者心のメール相談	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.johas.go.jp 必要事項（氏名、性別/年齢、居住地、相談者の立場、相談内容）を記入し、送信する。	

## 気づいて！こころとからだの限界サイン

### 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



### 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」

神奈川県がパソコンなどできる

ストレスチェックを公開しています。



# 子ども・若者に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
妊娠・育児に関する相談	妊娠期からのサポート、育児・育児相談 ◎電話・面接（随時）	おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」	子育て世代包括支援センター「はっぴい」 0465-47-0844	月～金9:00～17:00
子どもに関する相談	子どもからの相談、子育ての悩みに関する相談（18歳未満の子どもに関するもの） ◎電話・面接（随時）		小田原市 子ども若者支援課 0465-46-6763	
若者に関する相談	若者（30歳代まで）やその親からの相談 ◎電話・面接（随時）		小田原市 子ども若者支援課 0465-46-7292	
教育相談	小・中学校に通う子どもについて不登校や発達に関する悩みや支援等の相談 ◎電話（随時）・面接（予約）		小田原市教育指導課 0465-46-6034	月～金8:30～16:45
児童福祉に関する相談	18歳未満の子どもについての子育ての不安、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
24時間子どもSOSダイヤル	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 0120-0-78310	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）			



チャイルドライン（18才までの子どもがかける電話）  
☎0120-99-7777 午後4時～午後9時  
子どもの人権110番  
☎0120-007-110 平日午前8時30分～午後5時15分まで



## 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	小田原市高齢介護課 月～金8:30～17:15 地域包括支援センター 月～土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）			
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	0465-33-1827	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認定結果に関する相談 ◎電話・面接（随時）		0465-33-1872	
介護サービス利用料の減額・免除に関する相談	災害等により介護サービス利用料金の支払いが困難となった方に関する相談 ◎電話・面接（随時）			

## LINEによる相談

相談名	内容・方法	相談先	検索ID	日時
いのちのほっとライン @かながわ	こころの健康に関する悩みを専門の相談員にLINEで相談できます。 ◎予約不要、匿名可能	神奈川県健康医療局 がん・疾病対策課	@inochi2020	月～土17:00～22:00 (受付21:30まで)
かながわヤングケアラー等相談LINE	家族や友人等をケア（介護、看病、療育、世話、気づかいなど）するヤングケアラーを対象に、ケアのこと、家庭や学校、進路のこと等様々な相談。 ◎予約不要、匿名可能	神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課	※ホーム画面で「@kana-youngcarer」と検索	月火木土14:00～21:00
かながわひきこもり相談LINE	神奈川県在住の引きこもり当事者及びそのご家族の方等。 ◎匿名可能	神奈川県福祉子どもみらい局子どもみらい部青少年課	@kana-hikikomori	火木土14:00～21:00
かながわ子ども家庭110番相談LINE	子どもの不安、親子関係や家庭の悩みなど、子どもにかかわる相談。	神奈川県福祉子どもみらい局子どもみらい部子ども家庭課	※ホーム画面で「@kana_kodomo110」と検索	月～土9:00～21:00

# 税金・保険料の支払いや給付金等に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
市税の徴収猶予	市税の納付が困難となった方を対象に徴収を猶予	小田原市市税総務課	0465-33-1345	月～金8:30～17:15
介護保険料の減免・徴収猶予	保険料の納付が困難となった方を対象に、保険料を減免または徴収を猶予	小田原市高齢介護課	0465-33-1840	
国民健康保険料の減免・徴収猶予	主たる生計維持者の収入が減少する世帯を対象に保険料を減免または納付が困難となった方を対象に保険料の徴収を猶予	小田原市保険課	0465-33-1834	
後期高齢者医療保険料の減免・徴収猶予	主たる生計維持者の収入が減少する世帯を対象に保険料を減免または納付が困難となった方を対象に保険料の徴収を猶予		0465-33-1843	
国民年金保険料の免除・猶予	一時的に国民年金保険料を納付することが困難な場合に、保険料を免除または納付を猶予		0465-33-1867	
国民健康保険の傷病手当金	新型コロナウイルス感染症の療養のため休暇を取得し、無給や減給となった場合の被保険者への傷病手当金の支給（令和5年5月7日までに感染等した方）	0465-33-1845		
後期高齢者医療保険の傷病手当金	新型コロナウイルス感染症の療養のため休暇を取得し、無給や減給となった場合の被保険者への傷病手当金の支給	神奈川県 後期高齢者医療広域連合 事務局コールセンター	0570-001120	
水道料金・下水道使用料の支払猶予 (小田原市営水道の区域にお住まいの方)	新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に水道料金・下水道使用料の支払いが困難な場合に、最大4カ月の支払い猶予	小田原市 上下水道局料金センター	0465-41-1211	月～金8:30～19:00 土日8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
水道料金・下水道使用料の支払猶予 (神奈川県営水道の区域にお住まいの方)	新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に水道料金・下水道使用料の支払いが困難な場合に、最大4カ月の支払い猶予	平塚水道営業所	0463-73-6122	月～金8:30～17:15
休業支援金・給付金	休業させられた中小企業の労働者のうち、休業中に賃金(休業手当)を受けることができなかった方へ休業支援金を支給	新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター	0120-221-276	月～金8:30～20:00 土日祝8:30～17:15
労災保険の休業補償	業務または通勤に起因して発症した場合の補償	小田原労働基準監督署	0465-22-7151	月～金8:30～17:15
学生支援緊急給付金	家庭から自立した学生等がアルバイト収入の大幅な減少等により修学の継続が困難になっている方への給付	在学している学校	—	—
経営改善相談窓口	各種制度や経営改善など、事業者が困っていることに対する中小企業診断士への相談 ◎面接(予約優先)	小田原市産業政策課	0465-33-1757	火木9:00～17:00

## その他

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
ひとり親家庭の自立支援相談	ひとり親家庭の相談に応じ、その自立に必要な情報提供を行うほか、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悩みに対する相談 <一般相談> ◎電話・面接(随時) <特別相談> 心配ごと・法律・司法書士・人権擁護・行政・税務・宅地建物取引・行政書士 ◎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ください
福祉まるごと相談	福祉に関する複合的な問題を抱える個人や世帯等の相談に応じ、関係機関と連携し、その問題の解決に向けた支援の実施 ◎電話(随時)・面接(予約)	小田原市 社会福祉協議会	0465-35-4020	月～金8:30～17:15
かならいん	性犯罪・性暴力の被害にあわれたかたの相談 ◎電話(随時)	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	#8891 または 046-322-7379	年中無休24時間 ※#8891の全国共通番号は通話料無料
	性犯罪・性暴力の被害にあわれた男性やLGBTsのかたの相談 ◎電話(随時)		045-548-5666	火16:00～20:00 ※祝休日・年末年始を除く

# 普段からできるメンタルケア

ストレスがたまる時ほど趣味などの気晴らしを行う気力がないことも多いです。気軽にできるストレス解消法を見つけましょう。

運動

適度な運動は、ストレス解消と体力づくりを同時に叶えます。特に、ウォーキングや水泳など動作を繰り返すリズム運動はストレスや不安の解消に効果的です。

音楽

移動中や作業中も楽しめます。歌ったり、踊ったりすることもGood！

書く  
話す

自分の気持ちや考え、心の中のイメージを文章化したり、誰かに話すことでネガティブな感情を頭の外に出してクールダウンすることが出来ます。

## やってみよう！10秒呼吸法

椅子にゆったり座り、目を閉じ、10秒自分のペースでカウントする。プレッシャーで浅く早くなった呼吸を意識的に整え、心もリラックスさせる方法。

1

1,2,3で、鼻から息を吸ってお腹を膨らませる。

4で一旦、息を止める。

2

5,6,7,8,9,10で、肺を空っぽにするイメージでゆっくり口から息を吐き出す。  
(①②をくりかえす)

## 考え方の「くせ」に気づこう

受け止め方、感じ方は人それぞれ。それぞれが異なるものの見方や考え方を持っています。考え方には「くせ」があり、他者より余計にストレスを感じることもあります。

感情は考え方に左右されるので、考え方を変えることが不快な気分の軽減を可能としたり、自分の考え方の「くせ」に気づくことで、「自分のくせがでてきたな…」と客観的にとらえることに役立ちます。

飲みかけのコップ



どう捉えるかは  
その人の考え方に  
影響される

「まだたくさん残ってる」

「もうこれだけしかない」

## ストレスを受けやすい考え方のくせ（認知のゆがみ）

### 白黒思想

全か無か（100点か0点か）、白か黒かなど、極端なもの見方

### 過大評価、過小評価

自分の考え（多くはネガティブ思考）にあうことは過大にとらえ、合わないことは過小評価する。

### べき、ねばらない思想

自分の理想（こうするべき）をいう考え方を自分や周りにも押し付けてしまう。

### 過度な一般化

1回あった出来事を何度も起こることと考える。

### 自分への関連付け

何か悪いことが起こると「自分のせいで起こった」、「自分にも起こるに違いない」と自分と関係なくとも関連付けてしまう。

### 根拠のない推論

挨拶をしたが返事が無かったので嫌われているに違いないなど、少ない根拠で物事を推論、判断して思い込む。