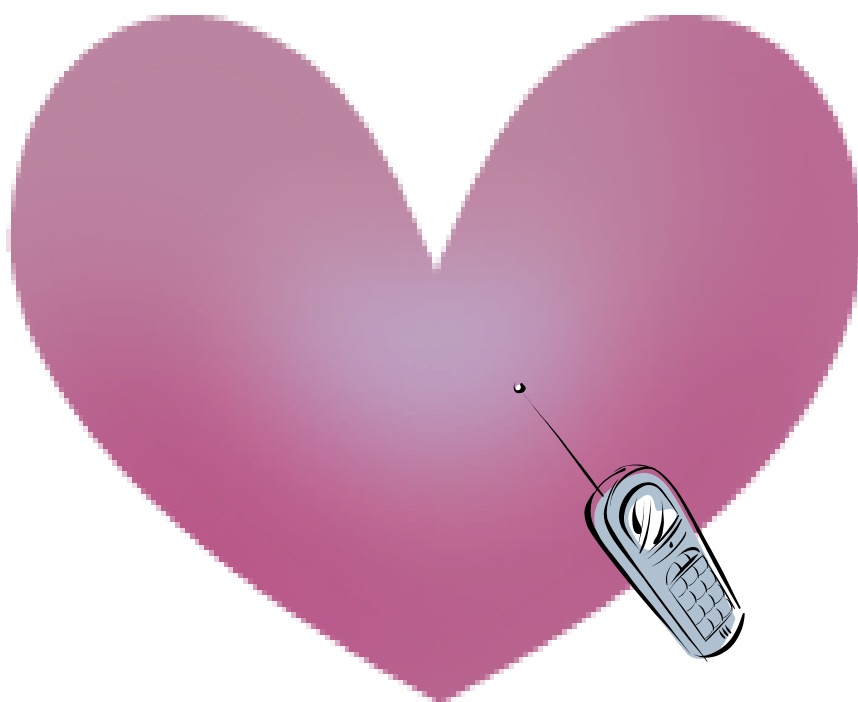


一人ひとりが大切な命です。

相談窓口のご案内

第9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、情報は令和元年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 (フリーダイヤル)	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)	日本いのちの電話連盟	0120-783-556	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5:30 火 17:00～翌2:30 木 20:00～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 ◎ 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 8:30～17:00
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 ◎ 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
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)	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	統合失調症の方の日常的な悩みごと等の相談(精神障害のある当事者がピア相談員として相談をお受けします)	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-6801	金 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 0465-35-6003(FAX)	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	0465-47-4723	月～金 8:30～17:15
すこやか健康コーナーおだわら健康相談	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	0465-47-4723	月2回 第2木 9:00～12:00(栄養士) 第4水 13:00～16:00(保健師)
がん相談	がん医療に関する情報提供・電話相談 ◎ 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抗原・抗体即日検査とエイズに関する相談 ◎ 電話・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(随時)・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
女性のための窓口相談	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)
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	090-8002-2949	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)
DVI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)	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	0465-33-1463	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	水 9:00～12:00 13:00～17:00
がん患者の就労相談	社会保険労務士による治療と仕事の両立、給付金等の就労に関する相談 ◎ 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)	不定期 ※相談日はお問い合わせ下さい
法律相談	総合法律、債務整理、離婚相談など ◎ 面接(予約)	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 9:30～19:00 土 9:30～15:30 一部有料 ※相談日はお問い合わせ下さい
法律相談	総合法律、債務整理、離婚相談など ◎ 面接(予約)	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 一部有料 ※相談日はお問い合わせ下さい
(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	経済的に困りの方への一般法律、多重債務 などの相談 ◎ 面接(予約)	法テラス小田原	050-3383-5370	予約受付 月～金 9:00～17:00 ※相談日はお問い合わせ下さい
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 かながわ相談室	045-641-1439	毎週木曜日 10:00～12:00 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 かながわ相談室	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 内線2707	第1～4火曜日 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 (原則24時間以内に返信)	

◆ 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	0465-33-1827	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)	小田原市 高齢介護課	0465-33-1872	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	0465-47-4722	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～金 9:00～17:00
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	0465-23-1482	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
教育相談	不登校、いじめなど学校生活上の悩みに関わる 相談 ◎ 電話・面接(予約)	小田原市 教育指導課	0465-33-1729	月～金 8:30～17:15
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)		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)	神奈川県立 総合教育センター	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・父子家庭の相談に応じ、その自立に必要な 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悩みに対する相談 一般相談 ◎ 電話・面接(随時) 特別相談(行政苦情・法律・心配ごと・司法書士・ 税務・人権擁護・宅地建物取引・行政書士) ◎ 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 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

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。



令和元年8月作成
作成課：小田原市健康づくり課
連絡先：0465-47-4723