

# ～ひとりで悩まず、ご相談ください～

そのほかの相談機関・こころの健康に関する情報 ※相談の秘密は守られます

## 自殺予防電話相談

### こころのホットライン

さまざまな不安や悩みなど、心の健康について相談をお受けします。

毎日(年末年始を除く) 17時～22時(受付は21時30分まで) ☎042-769-9819

## 身近な人、大切な人を自死(自殺)で亡くした方へ

### こころのホットライン(自死遺族の方の電話相談)

毎日(年末年始を除く) 17時～22時(受付は21時30分まで) ☎042-769-9819

### さがみはら わかち合いの会 (自死遺族の集い)

※身近な人、大切な人を自死で亡くした方が対象です

### 原則奇数月第2木曜日 14時～16時 杜のホールはしもと

身近な人、大切な人を自死で亡くした方々が集い、安心して胸の内を語り合い、わかち合える場です。  
(予約不要、匿名での参加も可能)

お問合せ：042-769-9818 (相模原市精神保健福祉センター)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況により、開催方法を変更あるいは中止させていただく場合があります。詳細は市のホームページをご確認いただくか、事前にお問い合わせください。

### 神奈川県弁護士会 自死遺族ホットライン

身近な方を自死(自殺)で亡くした方のための法律相談

平日 9時30分～12時、13時～16時30分 ☎045-228-7832

24時間以内(土日祝日を除く)に担当の弁護士から折り返し電話あり。

電話相談料 無料(20分程度、ひとり1回の利用)

NPO法人全国自死遺族総合支援センター(グリーフサポートリンク)

<https://www.izoku-center.or.jp/>

### いのちのほっとライン@かながわ(LINE相談)

「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する相談

月～金・日 17時～22時(受付は21時30分まで) ※祝日、年末年始を除く



### まもろうよ こころ(厚生労働省)

電話やSNSなどの相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたウェブサイト

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



### みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



こころもメンテしよう(厚生労働省)～若者を支えるメンタルヘルスサイト～  
体がだるい、眠れない、イライラする・・・、こころの健康が気になるときに。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



このリーフレットに関するお問合せ

編集・発行 相模原市精神保健福祉センター ☎042-769-9818 令和3年8月

相模原市

悩みを相談できる窓口のご案内

# ひとりで悩まないよ あなたの“生きる”を応援したい

～ひとりで悩まず、ご相談ください～

さまざまな困りごとや心配ごとを相談できる窓口を分野別に掲載しています。



## こんなことはありませんか？

- ・ 疲れている
- ・ 眠れない
- ・ 身体の不調が続く
- ・ 人に会いたくない
- ・ もうどうすることもできないと思う
- ・ 生きていても意味がないと思う



- ・ 誰かに相談したことがありますか？
- ・ 相談できる人はいますか？
- ・ 悩みをひとりで解決しようとしていませんか？



「あなたの“生きる”を応援する」サイト



相模原市自殺対策ホームページ

リーブチャンネル



<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/livechannel/> リブチャンネル 検索

※相模原市以外にお住まいの方は、お住まいの地域の各窓口へご相談ください。

相模原市

あなたの相談窓口

ご利用ください。こんな時

こころの健康のこと

不眠が続く  
お酒がやめられない  
気分が落ち込む  
死にたいと思ってしまう、など

- 緑高齢・障害者相談課 ☎ 042-775-8811
- 津久井保健福祉課 ☎ 042-780-1412
- 中央高齢・障害者相談課 ☎ 042-769-9806
- 南高齢・障害者相談課 ☎ 042-701-7715
- こころのホットライン ☎ 042-769-9819
- 横浜いのちの電話 ☎ 045-335-4343
- 川崎いのちの電話 ☎ 044-733-4343
- 東京自殺防止センター ☎ 03-5286-9090

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～12時、13時～17時

毎日(年末年始を除く) 17～22時(受付は21時30分まで)

年中無休：24時間対応

年中無休：20時～深夜2時30分(月曜日は22時30分～深夜2時30分)(火曜日は17時～深夜2時30分)

ひきこもりに関すること

- 相模原市ひきこもり支援ステーション

☎ 042-769-6632

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：10時～12時、13時～16時  
対象：原則18～64歳のひきこもり状態にある本人、その家族および支援者

健康のこと

- 緑保健センター ☎ 042-775-8816
- 中央保健センター ☎ 042-769-8233
- 南保健センター ☎ 042-701-7708

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～17時

子どもやその家庭のこと

- 緑子育て支援センター ☎ 042-775-8815
- 中央子育て支援センター ☎ 042-769-9221
- 南子育て支援センター ☎ 042-701-7700
- 児童相談所 ☎ 042-730-3500
- こども虐待110番 ☎ 042-730-3511

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9～17時

※来所相談の場合は、できるだけ事前にご連絡ください。

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9～17時 ※来所相談の場合は、できるだけ事前にご連絡ください。

24時間通告(相談)窓口

いじめや不登校のこと

対象：市内在住か在勤、在学の19歳以下の人とその保護者

- 青少年相談センター 中央相談室 ☎ 042-752-1658
- 青少年相談センター 相模湖相談室 ☎ 042-682-7020
- 青少年相談センター 城山相談室 ☎ 042-783-6188
- 青少年相談センター 南相談室 ☎ 042-749-2177
- ヤングテレホン相談 ☎ 042-755-2552
- Eメール相談 yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp 24時間受けつけていますが、返信には数日かかります。
- 学校教育課 いじめ相談ダイヤル ☎ 042-707-7053

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～17時

※来所相談は事前の予約が必要です。

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：15時30分～21時(最終受付は終了の15分前まで)  
土曜日(祝日、年末年始を除く)：13時～17時(最終受付は終了の15分前まで)

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～17時

夫婦、家族等の問題やさまざまな悩み相談

- ソレイユさがみ女性相談 ☎ 042-775-1777
- 相模原市配偶者暴力相談支援センター ☎ 042-772-5990

☎ 042-775-1777

☎ 042-772-5990

月・水・金・土・日曜日(毎月第4日曜日、年末年始を除く)：10時～17時 火・木曜日：10時～18時  
対象：女性 ※面接相談は予約制

月・水・金・土・日曜日(毎月第4日曜日、年末年始を除く)：10時～17時 火・木曜日：10時～18時

多重債務、借金の返済でお困りの方

- 相模原市消費生活総合センター ☎ 042-775-1770
- 神奈川県司法書士会 ☎ 045-641-1389
- 生活再建支援相談(かながわ県民センター内) ☎ 045-312-1881
- 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター ☎ 042-776-5200

☎ 042-775-1770

☎ 045-641-1389

☎ 045-312-1881

☎ 042-776-5200

月～金曜日(年末年始を除く)：9時～16時(第2・4金曜日は9時～18時)  
土・日・祝日：9時～12時、13時～16時

平日 13時～16時

電話相談：毎週月曜日、木曜日 13時～18時(祝日に当たる場合は翌日に実施)  
面接相談：要予約 ※年末年始及びかながわ県民センター休館日は休み

予約受付：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9時30分～17時 ※火曜日、木曜日は20時まで

高齢者の健康や介護の悩み

- ホット！あんしんダイヤル

☎ 0120-268124

月～金曜日：午後5時～翌朝午前8時30分、土・日・祝日等：24時間

過重労働や職場の人間関係の悩み

- 相模原地域産業保健センター ☎ 042-707-4225
- かながわ労働センター本所(夜間労働相談) ☎ 045-662-6110
- かながわ労働センター本所(日曜労働相談) ☎ 045-633-6110(代)
- かながわ労働センター県央支所(一般労働相談) ☎ 046-296-7311
- かながわ労働センター県央支所(出張労働相談) ☎ 042-769-8230(相模原市中央区役所市民相談室)
- 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター ☎ 042-776-5200

☎ 042-707-4225

☎ 045-662-6110

☎ 045-633-6110(代)

☎ 046-296-7311

☎ 042-769-8230(相模原市中央区役所市民相談室)

☎ 042-776-5200

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～15時  
対象：従業員50人未満の小規模事業所

火曜日(祝日、年末年始を除く)：17時15分～19時30分

日曜日(年末年始を除く)：9時～12時、13時～17時

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～12時、13時～17時15分

木曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～12時、13時～16時

予約受付：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時30分～17時 ※火・木曜日は20時まで

職業を失ったときや職業的自立のこと

- ハローワーク相模原(相模原公共職業安定所) ☎ 042-776-8609
- ハローワーク相模原 相模大野職業相談コーナー ☎ 042-862-0040
- 相模原市総合就職支援センター ☎ 042-700-1618(代)

☎ 042-776-8609

☎ 042-862-0040

☎ 042-700-1618(代)

手続き：月～金曜日：8時30分～17時15分

職業相談・紹介：月～金曜日：10時30分～19時 第1・3土曜日：10時～17時

月～金、第2・4土曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～17時

集約機関：ハローワーク職業紹介・相談コーナー (☎042-700-1560)

相模原市就職支援センター、さがみはら若者サポートステーション (☎042-703-3861)

生活困窮・生活保護の相談

- 緑生活支援課 ☎ 042-775-8809
- 中央生活支援課 ☎ 042-707-7056
- 南生活支援課 ☎ 042-701-7720

☎ 042-775-8809

☎ 042-707-7056

☎ 042-701-7720

生活保護の相談窓口 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～12時、13時～17時

※津久井、相模湖、藤野にお住まいの方は、緑生活支援課保護第3班(☎042-780-1407)でお受けしています。

● 面接による相談は、予約が必要な場合がありますので、事前にお問い合わせをお願いします。

令和3年8月現在

