



さまざまな悩みを相談できる窓口

～ひとりで悩まず、まずはご相談ください～



※ マークは、18:00以降や土日祝休日が相談日時に含まれている窓口です。
※ マークは、年末年始が相談日時に含まれている窓口です。

こころの悩み相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
神奈川県 精神保健福祉センター	①こころの電話相談		0120-821-606 (フリーダイヤル・相談専用)	月曜～金曜9:00～21:00 ※受付時間は20:45まで
	②依存症電話相談 アルコールや薬物など依存症の相談		045-821-6937 (相談専用)	月曜13:30～16:30
	③依存症面接相談 アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症の面接相談		045-821-8822(代) 相談課予約受付電話 (平日8:30～17:15)	金曜9:00～16:30
	④自死遺族電話相談 大切な人を自死で亡くされた人の相談		045-821-6937 (相談専用)	水曜、木曜13:30～16:30
	⑤ピア電話相談 統合失調症の当事者相談		045-821-6801 (相談専用)	金曜13:30～16:30
平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健予防課	精神保健福祉相談 精神的な不調やアルコールの問題、 精神障害についての相談		0463-82-1428	月曜～金曜8:30～17:15 ※医師による相談は予約制
横浜いのちの電話	誰にも相談ができずひとりで悩んでいる 人の24時間眠らないダイヤル	 	045-335-4343 (相談専用)	年中無休 24時間
川崎いのちの電話		 	044-733-4343 (相談専用)	年中無休 24時間
よりそいホットライン	どんな人のどんな悩みにも寄り添って一 緒に解決する方法を探します。	 	0120-279-338	年中無休 24時間 通話料無料

からだの相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
秦野市健康づくり課 (健康づくり担当)	生活習慣病などに関する相談		0463-82-9603	月曜～金曜8:30～17:15
平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健福祉課	女性の健康に関する相談 難病等に関する栄養相談 歯や口に関する相談 子どもの健康に関する相談(小児慢 性特定疾病医療給付等)		0463-82-1428	月曜～金曜8:30～17:15
平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健予防課	感染症(性感染症も含む)に関する相談 難病に関する相談 認知症に関する相談		0463-82-1428	月曜～金曜8:30～17:15 医師による認知症相談は予約制
かながわ難病相談・支援センター (かながわ県民センター)	難病患者およびご家族の方の療養・ 生活・就労に関する相談		045-321-2711	10:00～17:00(月～金) ※土・日・祝日・年末年始除く

障害者の相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
秦野市障害福祉課	①障害福祉サービスなどの相談		0463-82-7616	月曜～金曜8:30～17:00
	②療育相談 18歳未満のこどもの発達や生活上の 心配事などに関する相談		0463-86-9100	月曜～金曜9:00～16:00
秦野市地域生活支援センター 「ばれっと・はだの」	①障害福祉なんでも相談室 障害のある人や家族が抱える 様々な悩み、困りごとの相談		0463-80-3294	月曜～土曜9:30～17:30
	②障害のあるひとの就労相談		0463-71-5720	月曜～土曜9:30～17:30
秦野市障害者権利擁護センター 「ライツはだの」	障害者の虐待に関する相談	 	0463-79-5028	月曜～金曜8:30～17:00 ※通報は、年中無休24時間

経済や生活に関する相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
秦野市消費生活センター	消費生活に関する相談 商品などの購入トラブルの相談と 情報提供		0463-82-5181	月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
秦野市市民相談人権課	①司法書士相談 多重債務に関する相談		0463-82-5128	毎月第4水曜13:00～16:00 ※市民相談人権課で事前相談が必要
	②法律相談 相続、離婚、金銭トラブルなどの 法律問題に関する相談	⊕	0463-82-5128	相談日 週1回 13:00～16:00 第3土曜 9:30～12:00 ※前日9:00～12:00に予約
秦野市債権回収課	納税相談	⊕	0463-82-5134	月曜～金曜8:30～17:15 ※秦野市役所土日開庁日8:30～17:00(12:00～13:00は除く)
はだの地域福祉総合相談センター 『きゃっち。』 (秦野市社会福祉協議会)	①生活相談 生活上の心配事などの相談、福祉サー ビスの情報提供		0463-83-2751 (相談専用)	月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00
	②成年後見制度の利用に関する相談		0463-84-7711	
かながわ中央消費生活 センター (かながわ県民センター)	消費生活に関する相談 商品などの購入トラブルの相談と情 報提供	⊕	045-311-0999	月曜～金曜9:30～19:00 土曜・日曜・12月28日、9:30～ 16:30 ※祝・休日、年末年始に加えて、かながわ県民 センター休館日も休み
生活再建支援相談 (かながわ中央消費生活センター)	多重債務に関する相談		045-312-1881	月曜・木曜13:00～18:00(電話相談) ※祝休日・年末年始に加えて、かながわ県民セ ンター休館日も休み
神奈川県司法書士会	多重債務に関する相談		045-641-1389	月曜～金曜13:00～16:00

家庭や人間関係・人権に関する相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
秦野市市民相談人権課	①人権に関する相談 いじめ、差別、相隣関係、家庭に 関する相談		0463-82-7618	第2・第4木曜13:00～16:00 ※月曜～金曜 8:30～17:00に予約
	②女性相談室 夫婦・家族のトラブル、DV相談	⊕	0463-83-1812 0463-82-5128 (面接予約専用)	月～木曜、第2土曜 10:00～12:00 13:00～15:00 ※第2土曜日は完全予約制
神奈川県配偶者暴力相談支援 センター	①女性のためのDV相談	🌙 ⊕	0466-26-5550	月曜～金曜 9:00～21:00 土曜、日曜 9:00～17:00
	②週末ホットライン 女性への暴力に関する相談	🌙 ⊕	045-451-0740	土曜、日曜 17:00～21:00 祝日 9:00～21:00
	③男性被害者相談	🌙	0570-033-103	月曜～金曜 9:00～21:00
	④DVに悩む男性のための 相談	🌙	0570-783-744	月曜、木曜 18:00～21:00
	⑤多言語による相談(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)	⊕	090-8002-2949	月曜～土曜 10:00～17:00

高齢者や介護に関する相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
かながわ認知症コール センター (公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部内)	認知症に関する相談	⊕	0570-0-78674	月曜、水曜10:00～20:00 土曜10:00～16:00 ※夜間(16時から20時)の相談受付を停止さ せていただく場合があります(8月末まで)。
若年性認知症コール センター (厚生労働省が認知症介護研究・研修センターに委託)	若年性認知症に関する相談	⊕	0800-100-2707	月曜～土曜 10:00～15:00
介護者ほっとライン (秦野市高齢介護課)	介護をしている人の悩み、相談など		0463-82-5617 (相談専用)	毎週水曜10:00～15:00
本町地域高齢者支援センター	高齢者総合相談 福祉、健康、介護、権利擁護、虐 待、介護予防など		0463-75-8907	月曜～金曜9:00～17:00
南地域高齢者支援センター			0463-84-2250	
東・北地域高齢者支援センター			0463-81-0990	
大根地域高齢者支援センター			0463-76-5208	
西地域高齢者支援センター			0463-73-5751	
渋沢地域高齢者支援センター			0463-79-6532	
鶴巻地域高齢者支援センター			0463-79-9040	

しごとや労働問題に関する相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
労働相談 (神奈川県かながわ労働センター 湘南支所)	賃金不払い、長時間労働、解雇・退職、パワハラなど職場の悩みに関する相談		0463-22-2711 (代)	月曜～金曜 8:30～12:00 13:00～17:15
			0465-32-8000 (代)	水曜(出張相談 県小田原合同庁舎) 9:00～12:00 13:00～17:00
働く人のメンタルヘルス相談 (神奈川県かながわ労働センター)	仕事や職場の人間関係に不安やストレスを抱える労働者のための相談 (家族、上司・同僚も可)		045-633-6110	第1・2・3・4火曜 13:30～16:30 ※月曜～金曜 8:30～12:00 13:00～17:15に予約
勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	勤労者 心のメール相談 (勤労者とその家族を対象とした相談)			メールアドレス mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

こども・青少年や教育に関する相談

相談日は特に記載のない場合、祝休日及び年末年始を除きます。

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
秦野市こども家庭支援課 (こども若者相談担当)	①子どもに関する相談 養育、人間関係や学校生活、いじめ・不登校、性格・行動面、発達に関する相談 ②児童虐待の相談・通告		0463-82-5273 0463-84-7800	月曜～金曜9:00～19:00 土曜9:00～16:00 ※平日の17:00以降と土曜日は予約による来所相談のみ
	若者の自立・就職の相談 若者(おおむね39歳まで)とその家族		090-1206-4499	毎月第2・4水曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 (面接相談は要予約)
秦野市こども家庭支援課 (親子健康担当)	妊婦さん自身のことや赤ちゃんの育て方に関する相談		0463-82-9604	月曜～金曜8:30～17:15
ひとり親家庭相談 (秦野市子育て総務課 手当て・助成担当)	離婚前相談 ひとり親家庭の生活に関する相談		0463-82-9608	月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
秦野市教育指導課 (いじめ不登校対策担当)	学習、不登校、いじめなど教育全般についての相談		0463-84-2786	月曜～金曜8:30～17:15
はだのっ子あんしん相談室 (市内在住の小中学生またはその保護者)	学習、友達、進路、部活動、家族等の不安や悩み相談		0463-88-6856	火曜～金曜9:00～16:00 ※相談時間以外は留守番電話で24時間メッセージが残せます。
神奈川県平塚児童相談所	子育ての悩み、児童虐待、言葉や発達の遅れ、生活やしつけ、非行、不登校、里親などの相談 等		0463-73-6888	月曜～金曜8:30～17:15
子ども・家庭110番	子育ての不安、しつけ、性格、いじめ、不登校、非行などの相談		0466-84-7000	年中無休9:00～20:00 (電話相談専用)
児童相談所 虐待対応ダイヤル	児童虐待の通告、子育ての悩み		189	年中無休 24時間
児童相談所 相談専用ダイヤル	子どもに関する相談全般		0570-783-189 (有料) R3.7.1～変更 (フリーダイヤル) 0120-189-783	年中無休 24時間
かながわ小児救急ダイヤル	子どもの体調の急変に関する相談		045-722-8000	年中無休18:00～翌8:00
かながわ子ども・若者 総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	ひきこもり、不登校、非行などの青少年の悩みに関する相談		【電話相談】 045-242-8201	火曜～日曜 9:00～12:00 13:00～16:00
			【SNS相談】 かながわ子ども・若者 総合相談 LINE	水曜・金曜・土曜 (年末年始を除く) 13:00～16:00
神奈川県西部青少年 サポート相談室			0465-35-9527	月曜～金曜 10:30～12:00 13:00～16:00 ※祝休日・年末年始に加えて、特定休室日も休み
神奈川県立 総合教育センター	①総合教育相談 学校教育や家庭教育の相談		0466-81-0185	月曜～金曜8:30～21:00 土曜、日曜、祝休日8:30～17:15
	②不登校ほっとライン			
	③発達教育相談 発達についての相談		0466-84-2210	
	④24時間子どもSOSダイヤル		0120-0-78310 (全国共通) 0466-81-8111	年中無休 24時間
人権・子どもホットライン (子ども専用)	子どもからの人権に関する相談		0466-84-1616	年中無休9:00～20:00 ※横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市を除く
チャイルドライン (子ども専用)	18さいまでのこども専用、 チャット相談あります https://childline.or.jp/		0120-99-7777 通話料無料	毎日 午後4時～午後9時 12月29日～1月3日はおやすみ
子どもの人権110番	いじめや体罰、不登校や親による虐待など、子どもの人権問題に関する相談		0120-007-110	平日午前8時30分～午後5時15分まで



SNS相談

いのちのほっとライン@かながわ

令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

月～金・日、17時～22時(受付21時30分まで)
祝日・休日・12/29～1/3除く



※コミュニケーションアプリ「LINE(ライン)」でご相談ください

生きづらびっと(LINE相談)

月火木金日 17時～22時30分

(受付22時まで)

水のみ 11時～16時30分

(受付16時まで)

LINE「生きづらびっと」

友だち登録



10代20代女性のためのLINE相談(相談日:月水木金土)

【第1部】14時～18時(受付は17時30分まで)

【第2部】18時30分～22時30分(受付は22時まで)



LINE「10代20代の女の子専用LINE」友だち登録

かながわ子ども家庭110番相談LINE

月曜～土曜 9時～21時

※年末年始を除く

親との関係や
家庭の悩みの相談



こころの体温計



ストレス度、
落ち込み度を
簡単にチェック

心の疲れや不調は、目安になるものがなく、そのままにしておくと悪化してしまふことがあります。少し疲れていると感じたら、「こころの体温計」でチェックしてみましょう。スマートフォンや携帯電話、パソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

携帯・スマホは、こちらから▼

▶ パソコンはこちらから**秦野市**のホームページからご利用いただけます。

[秦野市ホームページトップ](#) > [くらしの情報](#) > [健康・福祉](#) > [健康・医療](#) > [健康>ストレスチェック「こころの体温計」](#)



ねこ
社会的な
ストレス



黒金魚
対人関係の
ストレス

水の透明度
落ち込み度

結果画面(例)



こころの体温計(本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

水槽のヒビ
住環境の
ストレス

赤金魚
自分自身の
ストレス

石
その他のストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

メニューは
全部で7種類

♥ 家族モード

♥ 楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

♥ ストレス対処タイプテスト

♥ 赤ちゃんママモード

♥ いじめのサイン「守ってあげたい」

♥ アルコールチェックモード

※こころの体温計のご利用にあたって

・利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。・個人情報の入力は一切不要です。入力された情報は、統計的なデータとしてのみ使用します。・東海大学医学部問診システムを基に開発されたシステムです。・自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。

・結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門機関にご相談されることをおすすめします。

令和3年4月1日現在