

3 労働・経営・職場の問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
働く人のメンタルヘルス相談 (予約制、面接相談のみ)	神奈川県かながわ労働センター	045-633-6110 (内線 2718)	毎週火	13:30~16:30 予約受付8:30~12:00、 13:00~17:15
勤労者のためのこころの電話相談	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	045-470-6185	年中無休	14:00~20:00
勤労者とその家族を対象にしたメール相談		メールアドレス mental-tel@yokohamaharofukugo.jp		
勤労者心の電話相談	勤労者予防医療センター (関東労災病院)	044-434-7556	月~金	14:00~20:00

4 就労・職業に関する問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
職業相談・職業紹介 (就職、転職等の職業相談全般)	ハローワーク平塚	0463-24-8609	月~金	8:30~17:15
40歳以上の方の多様な就業ニーズ に対応したキャリアカウンセリング、 職業相談等	シニア・ジョブスタイル・ かながわ	045-412-4123 (電話こよる相談不可)	月~土 予約制	9:30~18:00 予約受付
30歳代までの就職を希望する方の 相談、キャリアカウンセリング	かながわ若者 就職支援センター	045-410-3357 (電話こよる相談不可)	月~土 予約制	9:30~18:00 予約受付
働くことに悩みを抱える若者の自立 (就職、進学等)に関する相談・支援	神奈川県西部地域 若者サポートステーション	0465-32-4115	月~土	10:00~17:00
就職相談(就職に関する相談に個別 に相談員が応じる) ※職業紹介除く	平塚市産業振興課 (問い合わせ・申込み)	0463-21-9758	月1回実施 詳細は問い合わせ先へ	

5 生活困難でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
生活保護に関する相談	平塚市生活福祉課	0463-23-1111	月~金	8:30~17:00
高齢者介護に関する相談 (徘徊・老人ホーム・成年後見ほか)	平塚市高齢福祉課	0463-21-8778	月~金	8:30~17:00
生活福祉資金に関する相談 (一時貸付、生活福祉資金貸付)	平塚市 社会福祉協議会	0463-33-2333	月~金	8:30~17:00
生活支援相談 (生活や福祉に関する悩み)				
保健福祉に関する相談(その他お困り の時に気軽に相談できる窓口)	平塚市 保健福祉総合相談窓口	0463-21-8779	月~金	8:30~17:00

8 子どもの問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
こどもの総合相談 (子育てや妊娠中の不安、子どもの悩み、 ひとり親の困りごと、近所で気になる子ども がいるなど気軽に安心して相談できる窓口)	平塚市こども家庭課 こども総合相談窓口	0463-21-9843	月~金	8:30~17:00
18歳未満の子どもの発達相談	平塚市こども 発達支援室くれよん	0463-32-2738	月~金 来所相談は予約制	8:30~17:00
子育てに関する相談	子育て支援センター	0463-34-9076	月~金	9:30~16:00
就学前の子どもの相談 (育児・健康・予防接種等に関すること)	平塚市健康課 (保健センター)	0463-55-2111	月~金	8:30~17:00
慢性疾患の子どもの相談	平塚保健福祉事務所 (保健福祉課)	0463-32-0130	月~金	8:30~17:15
18歳未満の子 どもにつ いての 相談	来所相談	0466-84-1600	月~金	8:30~17:15
	電話相談 「子ども家庭 110 番」	0466-84-7000	年中無休	9:00~20:00
	夜間の虐待通報専用 「かながわ子ども虐待ナ イトライン」	0466-83-5500	年中無休	20:00~ 翌朝 9:00
20歳未満のこどもの非行、いじめ、 犯罪被害等に関する相談	神奈川県警察 少年相談・保護センター	よいこなやむな 0120-45-7867	月~金	8:30~17:15

9 教育・青少年に関する問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
教育相談・就学相談 (子育て・不登校・発達・学校生活など)	平塚市 子ども教育相談センター	0463-36-6013	月~金	9:00~17:00
青少年相談 (青少年に関する心配・不安・悩みなど)		0463-34-7311	月~土	10:00~18:30
ヤングテレホン(青少年専用)	平塚市青少年相談室	0463-33-7830	月~土	10:00~18:30
ヤングテレホンメール相談 (青少年専用)		メールアドレス y-soudan@city.hiratsukakanagawa.jp		
子ども・若者の総合相談 (ひきこもり・不登校・非行など悩みごと を抱えるおあむね 30 代までの方又は その家族からの相談窓口)	かながわ 子ども・若者総合相談センター (神奈川県立青少年センター)	045-242-8201	火~日 (祝日も受付)	9:00~12:00 13:00~16:00
	神奈川県立青少年サポート 相談室	0465-35-9527	月~金 (特定休室日以外)	10:30~12:00 13:00~16:30
総合教育相談・不登校ほつライン (子育て・しつけ・不登校など)	神奈川県立総合教育センター 〈亀井野庁舎〉 教育相談センター	0466-81-0185	月~金 (土・日・祝休)	8:30~21:00 (8:30~17:15)
発達教育相談 (発達に関する心配・不安・悩みなど)		0466-84-2210	月~金 (土・日・祝休)	8:30~21:00 (8:30~17:15)
いじめ110番		0466-81-8111	年中無休	24 時間
高等学校等へ進学する方の相談 (高等学校等修学支援金)	平塚市教育委員会 教育総務課学務担当	0463-35-8118	月~金	8:30~17:00
奨学金(高等学校・大学・専門学校等) の相談	あしなが育英会	03-3221-0888	月~金 (土)	9:00~17:00 (9:00~12:00)

パパ、ちゃんと眠れてる?

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか?

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

もし、あてはまったら...それは「うつ」かも

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。

「うつ」の可能性が あります かりつけ医や専門機関にご相談ください

専門機関等についてのお問い合わせはこちらの電話相談をご利用ください
0120-821-606(フリーダイヤル) 9:00~21:00(受付20:45まで、土日・祝日・年末年始を除く)

◆ 「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方はその傾向があります。
◆ もしご本人が躊躇するのであれば、まずはご家族や会社の方だけでも相談に行ってみましょう。

6 借金やヤミ金融の問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
多重債務相談	平塚市市民情報・相談課	0463-21-8764	毎月第2火、 偶数月第4火 (予約月~金)	13:00~16:00 (8:30~17:00)
	神奈川県司法書士会電話相談	045-641-1389	月~金	13:00~16:00
	神奈川県司法書士会相談 (面接)	045-641-1439	毎週木 (要予約)	13:00~16:00
	横浜弁護士会総合法律相談センター 関内法律相談センター (予約面談制)	045-211-7700	月~金 (予約月~金)	9:45~11:45 13:45~15:45 (9:30~17:00)
	横浜弁護士会総合法律相談センター 小田原法律相談センター (予約面談制)	0465-24-0017	月・水・金 火・木 (予約月~金)	13:30~15:30 9:50~11:50 (9:30~16:00)
	関東財務局横浜財務事務所 (相談窓口)	045-633-2335	月~金	9:00~12:00 13:00~17:00
	※収入等が一定 以下である方を対 象とした無料法律 相談(利用基準等は お問合せください)	法テラス小田原	0503383 -5370	月~金 (予約月~金)
	法テラスコールセンター	おなやみなし 0570-078374	月~金 (土)	9:00~21:00 (9:00~17:00)

7 消費生活の問題でお悩みの方

相談内容	相談先	電話	相談日・時間	
消費生活相談 (商品やサービス、契約等の苦情 に関する相談)	平塚市消費生活センター	0463-21-7530	月~金	9:30~16:00
	かながわ 中央消費生活センター	045-311-0999 面接は要予約	月~金 (土・日、祝・休日)	9:30~19:00 (9:30~16:30)

こころの体温計で

あなたやご家族の心の健康を確かめてみませんか?

▼ パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/hiratsuka/>

心の疲れや、不調の原因はストレスによるものが多いのですが、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うことがあります。

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコン等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

こころの体温計メニュー紹介

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。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※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

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

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

結果画面 (例)

赤ちゃんママモード

お母さんの心の健康状態をチェックします。

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

アルコールチェックモード

アルコールが心に与える影響とは?

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ?

こころの体温計 ご利用にあたって
・利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)個人が特定されるような情報の入力は一切不要です。
・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、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。