

10 女性のさまざまな問題・人権に関することでお悩みの方

| 相談内容                                  | 相談先                            | 電話                           | 相談日・時間          |   |
|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------|---|
| 女性が抱えるさまざまな問題、悩みの相談(電話・来室)            | 平塚市<br>女性のための相談窓口              | 0463-21-9611                 | 月～金             | 9:30～16:00                              |
| 配偶者からの暴力(DV)相談                        | 県配偶者暴力相談支援センター<br>かながわ県民センター窓口 | 045-313-0745<br>045-313-0807 | 月～金<br>祝の金は休み   | 9:00～21:00                              |
|                                       | 県配偶者暴力相談支援センター<br>かながわ女性センター窓口 | 0466-27-9799                 | 火～日<br>祝の火～木は休み | 9:00～12:00、<br>13:00～17:00<br>(木は12時まで) |
| 女性への暴力相談「週末ホットライン」                    |                                | 045-451-0740                 | 土・日・祝の金         | 17:00～21:00                             |
| 男性被害者相談                               | 配偶者暴力相談支援センター<br>かながわ県民センター窓口  | 045-313-0745                 | 月～金<br>祝の金は休み   | 9:00～21:00                              |
| DVに悩む男性のための相談電話                       | 神奈川人権センター                      | 045-758-0918                 | 月(祝実施)          | 11:00～16:00                             |
| 人権相談(家庭内や隣近所、職場でのものごと、差別や嫌がらせなどの人権侵害) | 平塚市人権相談                        | 0463-23-1111<br>(内線2172)     | 第1・第3火          | 13:00～16:00<br>受付 15:00まで               |

11 犯罪被害でお悩みの方

| 相談内容                             | 相談先                             | 電話                     | 相談日・時間     |                            |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------|----------------------------|
| 交通事故など交通に関する相談                   | 交通相談センター                        | 045-211-2574           | 月～金        | 8:30～17:15                 |
| 暴力団などに関する困りごとの相談                 | 神奈川県暴力追放推進センター                  | 045-201-8930           | 月～金        | 9:00～12:00<br>13:00～16:00  |
| 犯罪の被害にあわれてお困りの方、<br>ひとりでお悩みの方の相談 | かながわ犯罪被害者<br>サポートステーション         | 045-311-4727           | 月～土        | 9:00～17:00<br>面接相談予約制      |
|                                  | 神奈川被害者支援センター<br>(性被害専用ダイヤル)     | 045-328-3725           | 月～金        | 10:00～16:00                |
|                                  | 法テラス(日本司法支援センター)<br>犯罪被害者支援ダイヤル | なくことはない<br>0570-079714 | 月～金<br>(土) | 9:00～21:00<br>(9:00～17:00) |

12 在住外国人の方へ

| 相談内容         | 相談先                  | 電話                              | 相談日・時間       |            |  |
|--------------|----------------------|---------------------------------|--------------|------------|--|
| 外国籍<br>市民相談  | スペイン語による一般相談         | 平塚市市民情報・相談課                     | 0463-21-8764 | 毎週火<br>毎週水 | 9:00～12:00<br>13:00～16:00              |
|              | ポルトガル語による一般相談        |                                 |              |            |  |
| 外国籍<br>県民相談  | 韓国・朝鮮語による一般相談        | 神奈川県立地球市民かながわ<br>びらびら2階情報 フォーラム | 045-896-2895 | 第4木        | 9:00～12:00、<br>13:00～17:15<br>受付 16時まで |
|              | 英語による一般相談            |                                 |              | 第1・3・4火    |  |
|              | タイ語による一般相談           |                                 |              | 第1月        |  |
| タガログ語による一般相談 | 川崎県民センター<br>県民の声・相談室 | 044-549-0047                    | 第2・3・4月      |            |  |

13 自死遺族の方へ

| 相談内容   | 相談先                      | 電話           | 相談日・時間等                           |  |
|--|--------------------------|--------------|-----------------------------------|--|
| 自死遺族の集い<br>自死遺族の集いは、自死遺族の方を対象に<br>つらい体験を語り合い、悲しみを分かち合う<br>会です。(詳細についてはそれぞれの機関へ<br>お問合せください。) | 神奈川県精神保健福祉センター<br>相談課    | 045-821-8822 | 日時・場所はお問い合わせください                  |  |
|  | 川崎市精神保健福祉センター<br>診療・相談担当 | 044-201-3242 | 奇数月第1木 14:00～16:00<br>川崎市総合福祉センター |  |
|  | 相模原市精神保健福祉センター           | 042-769-9818 | 奇数月第2木 14:00～16:00<br>杜のホールはしもと   |  |
|  | 横浜市こころの健康相談センター          | 045-671-4455 | 毎月第1火 10:00～12:30<br>かながわ県民センター   |  |
| 自死遺族電話相談(大切な方を自死で<br>亡くされた方の電話相談)  | 神奈川県精神保健福祉センター           | 045-821-6937 | 水・木 13:30～16:30                   |  |
| 自死遺族ホットライン<br>(大切な家族や友人を自死(自殺)で<br>亡くされた方の専用電話相談)  | 川崎市精神保健福祉センター            | 044-966-9951 | 毎月第2・第4木<br>13:00～16:00           |  |
| 自死遺族ホットライン<br>大切な家族や友人を自死で亡くされた方の<br>電話相談  | 横浜市こころの健康相談センター          | 045-226-5151 | 毎月第1・第3水<br>10:00～15:00           |  |

こころと命のサポート事業

# 気づいてください こころのサイン

～気づく、つながる、ささえあう～

ひとりで悩まず相談してください



✿ 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。また、携帯電話・スマートフォン、パソコンなどで、簡単にストレスや落ち込み度がチェックできる「こころの体温計」についてご紹介しています。

✿ 一人でも多くの方の悩みや心配ごとが改善、解決に向かうことを願っています。



| 相談内容   | 相談先                        | 電話   | 相談日・時間        |                            |
|--|----------------------------|--|---------------|----------------------------|
| 身体障がい・知的障がい・精神障がい<br>についての相談                                 | 平塚市障がい福祉課                  | 0463-21-8774   | 月～金           | 8:30～17:00                 |
| 難病・特定疾患・肝炎治療等の<br>公費負担についての相談                                | 平塚保健福祉事務所<br>(保健予防課)       | 0463-32-0130   | 月～金           | 8:30～17:15                 |
| 身体障がいについての相談<br>(相談支援事業所)                                    | 平塚生活支援センター                 | 0463-37-1776   | 月～金           | 9:30～18:30                 |
| 知的障がい(発達障がい)の相談<br>(相談支援事業所)                                 | サポートセンター                   | 0463-37-1622   | 月～金           | 9:00～18:30                 |
| 精神障がいについての相談<br>(相談支援事業所)                                    | ほくとろーぷ平塚                   | 0463-25-2728   | 月～金<br>第2・第4土 | 9:30～18:30<br>面接相談予約制      |
| 精神障がいのある当事者が<br>ピアサポート相談<br>(精神障がいのある当事者が<br>ピアサポートを受ける電話相談) | 神奈川県精神保健福祉センター             | 045-821-6801   | 金             | 13:30～16:30                |
| エイズ(AIDS)についての相談   | 平塚保健福祉事務所<br>(保健予防課)       | 0463-32-0130   | 月～金<br>第2・第4土 | 8:30～17:15<br>13:30～15:00  |
| HIV即日検査(無料・匿名・予約不要)  | 平塚保健福祉事務所<br>(保健予防課)       | 0463-32-0130   | 月～金<br>第2・第4土 | 8:30～17:15<br>13:30～15:00  |
| がんに関する相談<br>(看護師 電話相談)                                       | 神奈川がん臨床研究・情報機構<br>がん情報センター | 045-360-6196   | 月～金           | 10:00～12:00<br>13:00～15:00 |
| 生活習慣病などの健康に関する相談<br>(予約制)                                    | 平塚市健康課<br>(保健センター)         | 0463-55-2111   | 月～金           | 8:30～17:00                 |
| 介護についての悩み、相談   | 介護支援センター<br>(介護センター)       | 0120-070-608   | 月～金           | 10:00～15:00                |
| 若年性認知症の電話相談  | 若年性認知症センター                 | 0800-100-2707  | 月～土           | 10:00～15:00                |
| 認知症や介護についての悩み相談<br>家族の会                                      | 公益社団法人認知症の人と<br>家族の会       | 0120-294-456   | 月～金           | 10:00～15:00                |
| 同性を好きな人や性別に違和感を<br>感じている人又は周囲の方の相談                           | SHIP(エイズセンター)              | 045-548-3980   | 木             | 19:00～21:00                |
| 女性の健康相談  | 平塚保健福祉事務所<br>(保健福祉課)       | 0463-32-0130   | 月～金           | 8:30～17:00                 |
| 不妊や不育症に悩む方の相談  | 神奈川不妊・不育専門<br>相談センター       | お問い合わせ先<br>http://www.pfkenjawa.jp/ont/1851/<br>http://www.pfkenjawa.jp/ont/1851/<br>日程等の詳細は、神奈川県庁<br>1階(101号室)までお問い合わせください。 | 月～金           | 9:00～21:00<br>受付 20:45まで   |

2 からだの問題や障がいでお悩みの方

| 相談内容  | 相談先                    | 電話                                | 相談日・時間                    |                          |
|---|------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 自死を考えたばかりに気持ち<br>を抱えている人の相談                                     | 東京自殺防止センター             | 03-5286-9090                      | 年中無休                      | 17:00～翌朝 6:00            |
| いつでも、だれでも、どこからでも<br>できる電話相談                                     | 東京1のちの電話<br>1125-ネット相談 | https://www.inochinodenwa-net.jp/ | 年中無休                      | 24時間                     |
| 横浜1のちの電話  | 横浜1のちの電話               | 045-335-4343                      | 年中無休                      | 24時間                     |
| 川崎1のちの電話  | 川崎1のちの電話               | 044-733-4343                      | 年中無休                      | 24時間                     |
| 神奈川県<br>精神保健福祉センター<br>(この健康についての電話相談)                           | 神奈川県<br>精神保健福祉センター     | 0120-821-606                      | 月～金                       | 9:00～21:00<br>受付 20:45まで |
| この健康相談<br>(アルコールや薬物など依存症につ<br>いての電話相談)                          | 神奈川県<br>精神保健福祉センター     | 045-821-6937                      | 月                         | 13:30～16:30              |
| この健康相談<br>(眠れない等の症状、精神疾患の治<br>療、ご家族の対応等でお悩みの方<br>を対象に精神科医が相談対応) | 平塚保健福祉事務所<br>(保健予防課)   | 0463-32-0130                      | 予約制<br>※保健師による相<br>談は随時対応 | 8:30～17:15<br>月～金        |
| この健康相談<br>(この悩みや病気で困りの方<br>、またそのご家族を対象にケー<br>ー、保健師が随時対応)        | 平塚保健福祉事務所<br>(保健予防課)   | 0463-32-0130                      | 予約制                       | 8:30～17:15<br>月～金        |

1 こころの問題でお悩みの方

※相談日・時間の欄に特に記載のない場合は、土日祝日・振替休日、年末年始は除きます。  
相談窓口、相談機関の情報は、平成25年4月現在のものです。

平塚市 福祉総務課 保健福祉総合相談窓口 0463-21-8779



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。  
相談することによって、一人でも多くの方  
の悩みや心配ごとが改善、解決に向かうこと  
が願っています。

ひとりで悩まず、相談してください。

市民のみなさんが悩みを相談できる窓口案内

### 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<br>(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<br>(内線 2718)                   | 毎週火    | 13:30~16:30<br>予約受付8:30~12:00、<br>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<br>(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<br>mental-tel@yokohamaharafukuko.jp |        |   |
| 勤労者心の電話相談                     | 勤労者予防医療センター<br>(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<br>(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<br>に対応したキャリアカウンセリング、<br>職業相談等 | シニア・ジョブスタイル・<br>かながわ     | 045-412-4123<br>(電話こよる相談不可) | 月~土<br>予約制          | 9:30~18:00<br>予約受付 |
| 30歳代までの就職を希望する方の<br>相談、キャリアカウンセリング             | かながわ若者<br>就職支援センター       | 045-410-3357<br>(電話こよる相談不可) | 月~土<br>予約制          | 9:30~18:00<br>予約受付 |
| 働くことに悩みを抱える若者の自立<br>(就職、進学等)に関する相談・支援          | 神奈川県西部地域<br>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<br>に相談員が応じる)<br>※職業紹介除く       | 平塚市産業振興課<br>(問い合わせ・申込み)  | 0463-21-9758                | 月1回実施<br>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<br>(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<br>(一時貸付、生活福祉資金貸付)     | 平塚市<br>社会福祉協議会    | 0463-33-2333 | 月~金    | 8:30~17:00 |
| 生活支援相談<br>(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<br>りの時に気軽に相談できる窓口) | 平塚市<br>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          |                   |
|---|------------------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|
| 子どもの総合相談<br>(子育てや妊娠中の不安、子どもの悩み、<br>ひとり親の困りごと、近所で気になる子ども<br>がいるなど気軽に安心して相談できる窓口) | 平塚市子ども家庭課<br>子ども総合相談窓口             | 0463-21-9843            | 月~金             | 8:30~17:00        |
| 18歳未満の子どもの発達相談  | 平塚市子ども<br>発達支援室くれよん                | 0463-32-2738            | 月~金<br>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<br>(育児・健康・予防接種等に関すること)   | 平塚市健康課<br>(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<br>(保健福祉課)               | 0463-32-0130            | 月~金             | 8:30~17:15        |
| 18歳未<br>満の子<br>どもに<br>ついで<br>の相<br>談  | 来所相談                               | 0466-84-1600            | 月~金             | 8:30~17:15        |
|   | 電話相談<br>「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<br>「かながわ子ども虐待ナ<br>イトライン」 | 0466-83-5500            | 年中無休            | 20:00~<br>翌朝 9:00 |
| 20歳未満の子どもの非行、いじめ、<br>犯罪被害等に関する相談  | 神奈川県警察<br>少年相談・保護センター              | よいこなやむな<br>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<br>(子育て・不登校・発達・学校生活など)  | 平塚市<br>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<br>(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<br>(青少年専用)   |  | メールアドレス<br>y-soudan@city.hiratsukakanagawa.jp |                  |                            |
| 子ども・若者の総合相談<br>(ひきこもり・不登校・非行など悩みごと<br>を抱えるおあむね 30 代までの方又は<br>その家族からの相談窓口) | かながわ<br>子ども・若者総合相談センター<br>(神奈川県立青少年センター) | 045-242-8201                                  | 火~日<br>(祝日も受付)   | 9:00~12:00<br>13:00~16:00  |
|   | 神奈川県立青少年サポ<br>ート相談室                      | 0465-35-9527                                  | 月~金<br>(特定休室日以外) | 10:30~12:00<br>13:00~16:30 |
| 総合教育相談・不登校ほつライン<br>(子育て・しつけ・不登校など)  | 神奈川県立総合教育センター<br>〈亀井野庁舎〉<br>教育相談センター     | 0466-81-0185                                  | 月~金<br>(土・日・祝休)  | 8:30~21:00<br>(8:30~17:15) |
| 発達教育相談<br>(発達に関する心配・不安・悩みなど)  |  | 0466-84-2210                                  | 月~金<br>(土・日・祝休)  | 8:30~21:00<br>(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<br>(高等学校等修学支援金)  | 平塚市教育委員会<br>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)<br>の相談   | あしなが育英会                                  | 03-3221-0888                                  | 月~金<br>(土)       | 9:00~17:00<br>(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、<br>偶数月第4火<br>(予約月~金) | 13:00~16:00<br>(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<br>(面接)                                       | 045-641-1439          | 毎週木<br>(要予約)                | 13:00~16:00                               |
|        | 横浜弁護士会総合法律相談センター<br>関内法律相談センター<br>(予約面談制)                 | 045-211-7700          | 月~金<br>(予約月~金)              | 9:45~11:45<br>13:45~15:45<br>(9:30~17:00) |
|        | 横浜弁護士会総合法律相談センター<br>小田原法律相談センター<br>(予約面談制)                | 0465-24-0017          | 月・水・金<br>火・木<br>(予約月~金)     | 13:30~15:30<br>9:50~11:50<br>(9:30~16:00) |
|        | 関東財務局横浜財務事務所<br>(相談窓口)                                    | 045-633-2335          | 月~金                         | 9:00~12:00<br>13:00~17:00                 |
|        | ※収入等が一定<br>以下である方を対<br>象とした無料法律<br>相談(利用基準等は<br>お問合せください) | 法テラス小田原               | 0503383<br>-5370            | 月~金<br>(予約月~金)                            |
|        | 法テラスコールセンター   | おなやみなし<br>0570-078374 | 月~金<br>(土)                  | 9:00~21:00<br>(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<br>(商品やサービス、契約等の苦情<br>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<br>中央消費生活センター | 045-311-0999<br>面接は要予約 | 月~金<br>(土・日、祝・休日) | 9:30~19:00<br>(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

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)

#### 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

#### 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。