

こころ、元気ですか？

～あなたの声を聞かせてください～



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計



ためしてみませんか？

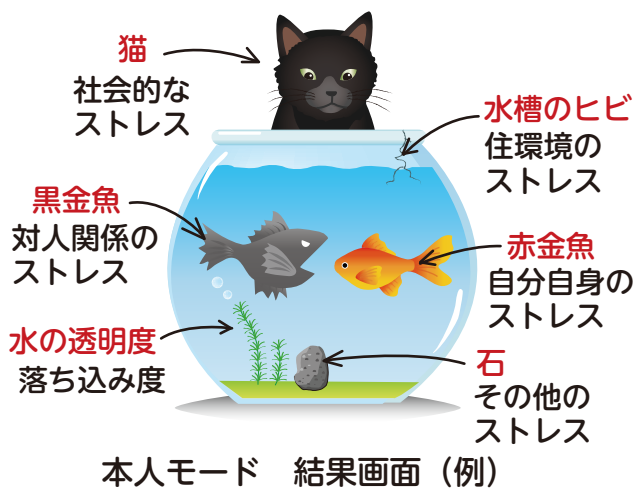


▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/zama/>

携帯・スマホはこちらから▶

QRコード



本人モード

質問に答えると、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。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります。



※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。

座間市 障がい福祉課

お問合せ先 TEL 046-252-7132

座間市相談窓口

困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。



☀️ ころやからだの相談

♡ 精神保健相談

- 厚木保健福祉事務所 保健予防課
月～金曜 9:00～16:00 TEL046-224-1111(代)
- 障がい福祉課
月～金曜 9:00～16:00 TEL 046-252-7132
- 座間市ころの相談支援センター noued(ヌー)
月～土曜 9:30～17:00 TEL 046-266-1321

♡ 一般健康相談

- 健康づくり課
月～金曜 9:00～16:00 TEL 046-252-7225

♡ 健康電話相談

- 医療課
年中無休 24時間 フリーダイヤル 0120-867-860
・携帯電話・PHS・IP電話の方は TEL 03-5524-8500
・聴覚障がい者は専用ファクス FAX 03-3562-8435
(通話・通信料発信者負担)

♡ ころの電話相談

- 神奈川県精神保健福祉センター
月～金曜 9:00～21:00 TEL 0120-821-606

☀️ 経済や生活に関すること

♡ 生活困窮者の自立支援制度

- 生活援護課 自立サポート担当
月～金曜 9:00～16:00 TEL 046-252-8566

♡ 生活保護の相談

- 生活援護課
月～金曜 9:00～16:00 TEL 046-252-7125

♡ 消費生活(多重債務)相談

- 座間市消費生活センター TEL 046-252-8490
月～金曜 9:30～12:00 13:00～15:30

♡ 法律(多重債務)相談 予約制(無料)

- 横浜弁護士会(相模原支部) TEL 042-776-5200
予約受付:月・水・金 9:30～16:00 火・木曜は20:00まで
相談:火曜18:00～20:00、水・金曜13:30～15:30

♡ 法律相談(無料面接)

- 法テラス神奈川 予約受付 TEL 050-3383-5360
月～金曜 9:00～17:00
- 法テラスコールセンター TEL 0570-078374
月～金曜 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00

※相談窓口は、年中無休を除き、原則土・日曜、祝・休日及び年末年始はお休みです。

☀️ 職場に関すること

♡ 勤労者のためのころの電話相談

- 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター 無料
年中無休 14:00～20:00 TEL 045-470-6185

♡ 勤労者と家族を対象としたメール相談

- 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター
Email:mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp

☀️ ひきこもり・教育に関すること

♡ 青少年相談

- 青少年課 青少年相談室 TEL 046-256-0907
月～金曜 9:00～16:00

♡ 子どもいじめホットライン

- 教育指導課 教育研究所 TEL 046-259-2164
月～金曜 8:30～18:00 (専用電話)

♡ いじめ110番

- 神奈川県総合教育センター TEL 0466-81-8111
365日 24時間

☀️ いのちの電話

- 横浜いのちの電話 TEL 045-335-4343
365日 24時間

- 川崎いのちの電話 TEL 044-733-4343
365日 24時間

☀️ 大切な人を自死で亡くした方

♡ 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・同僚の方々からの相談をお受けします。(匿名可)

- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-6937
水曜・木曜 13:30～16:30

♡ 自死遺族面接相談

- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-8822
月～金曜 9:00～17:00

♡ 自死遺族の集い(大切な人を自死で亡くした方が対象です)

問い合わせ先

- 座間市障がい福祉課 TEL 046-252-7132
月～金曜 9:00～16:00
- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-8822
- 横浜市ころの健康相談センター TEL 045-671-4455
- 川崎市精神保健福祉センター TEL 044-200-3195
- 相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818
- 横須賀市保健所 TEL 046-822-4336



座間市キャラクター
ざまりん

座間市精神障がい者相談支援委託事業所

「座間市ころの相談支援センター noued(ヌー)」

精神障がい者やそのご家族への相談支援から、一般市民の心の健康相談まで！
経験豊かな専門スタッフが対応します。

月曜日～土曜日 9:30～17:00
電話：046-266-1321

