

# 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~



※ 土 18:00以降や土日祝休日が相談日時に含まれています。 ※ 年末年始が相談日時に含まれています。

## SNS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。

### いのちのほっとライン@かながわ

コミュニケーションアプリ「LINE（ライン）」でご相談ください  
水を除く毎日 17:00～24:00（受付23:30まで）  
※祝日（振替休日を含む）・年末年始を除く



### 生きづらびっと（NPO法人ライフリンク）

SNS相談  
LINE友だち登録→  
年中無休 8:00～22:30 (22:00まで受付)  
※最新の情報はWEBページ  
(<https://yorisoi-chat.jp/>)でご確認ください



### 中高生SNS相談@かながわ

学校のこと、友達のこと、家庭のこと、学習のことなど、どんな悩みでも相談できます  
月・水・金 18:00～21:00  
※年末年始を除く



### かながわ子ども家庭110番相談LINE

親との関係や家庭の悩みの相談  
毎週 月、土  
※祝休日・年末年始を除く  
14:00～21:00



### かながわ性的マイノリティ相談LINE

性自認、性的指向の悩み、不安などの相談  
毎週 月、土  
※祝休日・年末年始を除く  
14:00～21:00



### かながわヤングケアラー等相談LINE

家族や友人等をケアするヤングケアラーを主な対象に様々な相談を受け付けます  
月・火・木・土  
※祝休日、年末年始を除く  
14:00～21:00



### かながわDV相談LINE

DV・デートDV等に悩む方からのご相談を、お受けしています  
毎週 月・火・木・土  
※祝休日・年末年始を除く  
14:00～21:00



### 妊娠SOSかながわ（LINE相談）

予期しない妊娠等に関する相談  
毎日 16:00～21:00  
※年末年始を除く



### かながわブレコン相談

思春期の身体の疑問や悩み・妊娠や出産、産後にに関する疑問や悩み、健康管理に関する相談に産婦人科医師や助産師が応じます  
いつでも相談：毎日24時間受付  
夜間相談：月～金18時～22時※祝休日・年末年始を除く  
・日中助産師相談：月・水・金13時～17時※祝休日・年末年始を除く



### LINEじんけん相談

いじめ、親からの暴力、SNSやインターネットによる誹謗中傷など様々な悩みについての相談  
平日 8:30～17:15



### かながわひきこもり相談LINE

年齢を問わず、ひきこもりに関する相談  
火・木・土  
※祝休日・年末年始を除く  
14:00～21:00



### かながわ子ども・若者総合相談LINE

子ども・若者（おおむね39歳まで）の様々な悩みの相談  
火・木・土  
※祝休日・年末年始を除く  
14:00～21:00



## こころの悩み相談

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	(フリーダイヤル・相談専用)	0120-821-606	毎日(年末年始、土日祝日含む) 24時間 ※年度初めの4月1日午前0時から午前9時までは休止します
	②依存症電話相談 アルコールや薬物など依存症の相談	(相談専用)	045-821-6937	月・火 13:30～16:30 (年末年始、祝日を除く)
	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	(相談・予約受付 平日8:30～17:15)	045-821-8822(代)	金 9:00～16:30 (年末年始、祝日を除く)
	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	(相談専用)	045-821-6937	水・木 13:30～16:30 (年末年始、祝日を除く)
	⑤ピア電話相談 精神障かいのある当事者による相談	(相談専用)	045-821-6801	金 13:30～16:30 (年末年始、祝日を除く)
平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健予防課	こころの健康相談・もの忘れ相談 精神的な不調等や認知症に関する相談		0463-82-1428	月～金 8:30～17:15 ※医師による相談は予約制
横浜いのちの電話	誰にも相談ができるひとりで悩んでいる人の24時間眠らないダイヤル	(相談専用)	045-335-4343	年中無休 24時間
		(外国語相談・ホット・静語)	0120-66-2488	水 10:00～21:00 金 19:00～21:00 土 12:00～21:00
		(外国語相談・スペイン語)	0120-66-2477	
川崎いのちの電話	誰にも相談ができるひとりで悩んでいる人の24時間眠らないダイヤル	(相談専用)	044-733-4343	年中無休 24時間
よりそいホットライン	どんなひとのどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。	(通話料無料)	0120-279-338	年中無休 24時間
#いのちSOS (NPO法人ライフリンク)	「死にたい」「消えたい」と感じている人のための、無料、かつ秘密厳守の電話相談です	(フリーダイヤル)	0120-061-338	年中無休 24時間

## こども・青少年や教育に関する相談

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 性格や行動面、発達、園や学校生活(不登校、いじめ等)、育児等に関する相談 ②児童虐待の相談・通告 ③ヤングケアラーに関する相談		0463-82-5273 0463-84-7800	【電話相談】 月～金 9:00～17:00 【予約による来所相談】 月～金 9:00～19:00 土 9:00～16:00
	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		070-1497-4186	毎月第2・4水 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)	妊娠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～金 8:30～17:00
ひとり親家庭相談 (秦野市こども政策課 手当・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～金 9:00～12:00, 13:00～16:00 第2土曜（予約制）予約があった場合のみ
秦野市教育指導課 (学習支援担当)	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～金 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～金 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～金 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	🌙 	0120-189-783 フリーダイヤル	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等に関する相談	🌙 	#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、不登校、非行など子ども・若者（おおむね39歳まで）の悩みに関する相談	㈯	045-242-8201	火～日（年末年始を除く） 9:00～12:00 13:00～16:00
神奈川県西部青少年サポート相談室 (神奈川県西部ひきこもり相談窓口)	ひきこもり、不登校、非行など子ども・若者（おおむね39歳まで）の悩みに関する相談		0465-35-9527	月～金 10:30～12:00 13:00～16:00 ※定休日：土・日・祝日・年末年始
かながわケアラー電話相談	家族や友人等をケアするケアラー・ヤングケアラー等を対象に、様々な相談を電話で受け付けます	㈯	045-212-0581	水・金 10:00～20:00 日 10:00～16:00 ※祝休日、年末年始を除く
神奈川県立 総合教育センター	①総合教育相談 学校生活や家庭生活に関する相談	🌙	0466-81-0185	毎日 8:45～16:45 (年末年始を除く)
	②不登校ほっとライン	㈯	0466-84-2210	
	③発達教育相談 発達に関する相談	㈯	0120-0-78310 (全国共通)	
	④24時間子どもSOSダイヤル	🌙 	0120-0-78310 (全国共通)	
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	18さいまでの相談窓口、 チャット相談・ネットでんわもあります <a href="https://childline.or.jp/">https://childline.or.jp/</a>	🌙 	0120-99-7777 通話料無料	毎日 16:00～21:00 12月29日～1月3日はおやすみ
こどもの人権110番	いじめや体罰、不登校や親による虐待など、こどもの人権問題に関する相談		0120-007-110	平日 8:30～17:15まで

## からだの相談

相談窓口	相談内容	夜間 休日	電話番号	相談日時
平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健福祉課	性と健康に関する相談 難病等に関する栄養相談 歯や口に関する相談 病気の子どもの療養に関する相談		0463-82-1428	月～金 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		0463-82-1428	月～金 8:30～17:15
妊娠SOSかながわ	予期しない妊娠等に関する相談	🌙 	0120-212-818 (フリーダイヤル) 045-212-1051 ※フリーダイヤルでつながらない 場合はこちらからおかけ下さい。	月・水・金 16:00～21:00 ※年末年始を除く

神奈川県 不妊・不育専門相談センター	不妊や流産を繰り返す不育症等についての相談	045-212-1052 (電話相談・相談日のみ) 045-210-4786 (予約受付)	毎月2~3回 【電話】※予約不要 9:00~11:30 【面接】※要予約 14:00~16:15 ※詳細は神奈川県HP
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	月~金 10:00~17:00 ※土・日・祝日・年末年始除く
かながわSOGI派遣相談	SOGI(性的指向と性自認)に関する対面相談	045-210-3637 (申込み)	平日10:00~17:00 ※申込みは、月~金8:30~17:15 (祝日・休日・年末年始を除く)
秦野市健康づくり課	生活習慣病などに関する相談	0463-82-9603	月~金 8:30~17:15

## 家庭や人間関係・人権に関する相談

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 13:00~16:00 ※月曜~金曜 8:30~17:00に予約
	②女性相談室 夫婦・家族等のトラブル、DV相談	土	0463-83-1812 0463-82-7618 (面接予約専用)	月~木・第2土 10:00~12:00 13:00~15:00 ※第2土曜は完全予約制
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	月 土	0466-26-5550	月~金 9:00~21:00 土・日 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	月 土	045-534-9551	土・日 17:00~21:00 祝日 9:00~21:00
	③男性被害者相談	月	045-662-4530	月~金 9:00~21:00
	④DVに悩む男性のための相談	月	045-662-4531	月・木 18:00~21:00
	⑤多言語による相談(女性向け) 【随時対応言語】英語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語 【予約により対応する言語】中国語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、ベンガル語、ミャンマー語、クメール語、ロシア語		090-8002-2949	月~金 10:00~17:00
神奈川県ひきこもり地域支援センター	ひきこもりに関する相談 (年齢問わず)	土	045-242-8205	火~日(年末年始を除く) 9:00~12:00 13:00~16:00
かながわ女性相談室	不安や、生活上の課題を抱える県内女性を支援するための相談をお受けしています		【電話相談】 0467-46-2110	電話・メール・面接： 月~金(祝日、年末年始を除く) 9:00~17:00
			【LINE相談】 	毎週月・火 10:00~13:00 毎週木・金 13:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

## しごとや労働問題に関する相談

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) 0465-32-8000 (代)	月~金 9:00~12:00 13:00~17:00
				水(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)		予約方法等、詳しくは 県HPをご確認ください。 ※045-633-6110 (代)	 第2・3・4・水 13:30~16:30
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	

## 障害者の相談

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~金 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~金 9:00~16:00
秦野市地域生活支援センター 「ぱれっと・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	土	0463-80-3294	月~土 9:30~17:30
	②障害のあるひとの就労相談	土	0463-71-5720	月~土 9:30~16:30
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	月 火	0463-73-7874 0463-26-8727 (通報専用ダイヤル)	月~金 8:30~17:00 ※通報は、年中無休24時間



計ってみよう こころの体温計

詳しくは、裏面をご覧ください



## 経済や生活に関する相談

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～金 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 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	土	0463-82-5128	相談日 週1回 13:00～16:00 第3土 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	土	0463-82-5134	月～金 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 『きゅっち。』 (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～金 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	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	土	045-311-0999	月～金 9:30～17:00 土・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 ※実施方法や時間は変更となる場合があります。 最新の情報はホームページでご確認ください。
神奈川県司法書士会	多重債務に関する相談		045-641-1389	月～金 13:00～16:00 (※毎月25日～31日、8月13日～16日を除く)

## 高齢者や介護に関する相談

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	土	045-755-7031	月・水 10:00～20:00 土 10:00～16:00
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	土	0800-100-2707	月～土 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)	毎週火 10:00～15:00
本町地域高齢者支援センター			0463-75-8907	
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	月～金 9:00～17:00
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	



# こころの体温計



令和6年度の  
アクセス数は...  
年間約2.7万件！

少し疲れていると感じたら、「こころの体温計」で気軽にチェックしてみましょう。  
簡単な質問に回答すると今日のストレス度がイラストで表示されます。

▶ [秦野市 こころの体温計](#) で検索 □ スマホ・携帯は、こちらから ➔

**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間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



QRコード

※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、統計学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。