

こちら、 元気ですか？

～相談窓口のご案内～



あゆみ回廊

厚木市

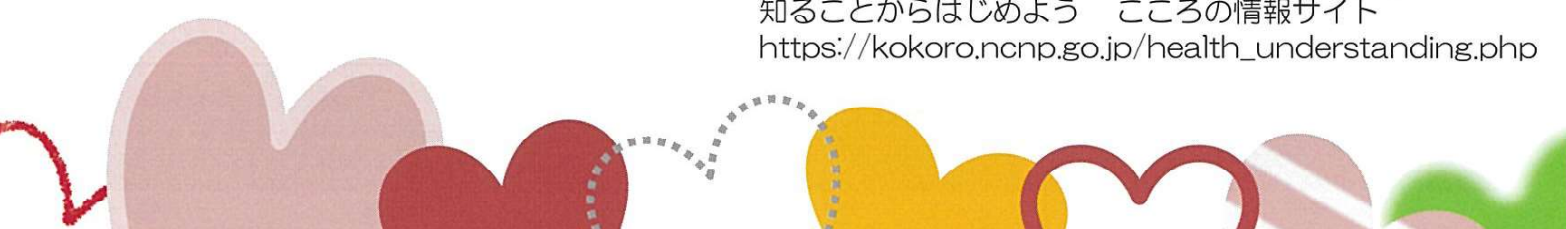


こころの病気は誰にでも起こります。

気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がときどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

出典 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
知ることからはじめよう こころの情報サイト
https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php



大切な人の悩みに 気づいてください

悩みを抱えた人は
「相談なんてできない…」
「誰に話せばいいの…？」
「何から考えればよいかわからない…」
という状況に陥ることがあります。

そんなとき必要となるのが、ゲートキーパー。

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけ
本人の気持ちに耳を傾け
早めに専門家に相談するよう促し
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーとは、これらの行動ができる人。

「よかったら話してみて。」
「元気がないみたい。心配だよ。」
「つらかったんだね。」
「ずっと、頑張り続けてきたんだね。」

そんなふうに声をかけ、耳を傾けることで
救える命があるのです。
ゲートキーパーの輪が広がりますように…



ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーの輪を広げるため、公民館等でゲートキーパー養成講座を開催しています。こころに不調を抱えている人や自殺に傾いている人が出すサインの気づき方、声のかけ方、話の聴き方等について学びます。詳細については、健康医療課までお問い合わせください。

ゲートキーパースキルアップ講座 (メールマガジン)

毎月15日にメールマガジンを配信しています。
ゲートキーパーへのスキルアップを兼ねて、自殺対策に関する情報やストレス解消法、こころのセルフケア等についてもお伝えしていきます。
二次元コードを読み取り、空メールを送信し、メールマガジンの登録をしてください。



ストレスマウンテンあつぎ（ストレスチェックシステム）

自分のストレス状態を理解し、こころの健康づくりに役立てていただくための、ウェブサービスです。
スマートフォンやパソコンから気軽にご利用いただけますので、日々のストレスチェックにご活用ください。
『ストレスマウンテンあつぎ』で検索、又は二次元コードからアクセスしてください。



ストレスマウンテンあつぎ

検索



全ては安心・安全のために
厚木市は、セーフコミュニティを推進しています。

相談窓口一覧

～相談窓口のご案内～

	相談名と内容	問い合わせ先	受付時間
精神保健・福祉	精神保健相談【予約制】 こころの病気の治療、再発予防の相談（アルコール、薬物等依存症の相談含む）及び認知症の相談。	神奈川県厚木保健福祉事務所 ☎ 224-1111（代表） 内線3229～3231 保健予防課	月に3回程度 13:30～16:30 ※ 詳細はお問い合わせください。
	いのちのサポート相談【予約制】 臨床心理士による、面接又は電話でのこころの健康相談。ご家族、匿名による相談も可。	保健福祉センター2階 ☎ 225-2201 健康医療課	原則毎月第1月曜午後・ 第3木曜午前 （祝日、年末年始を除く）
	福祉総合相談 福祉全般の相談。	保健福祉センター5階 ☎ 225-2947 厚木市社会福祉協議会	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 8:45～17:15
	精神保健福祉相談 精神疾患に罹患している方及びその家族等を対象とした、精神保健福祉に関する相談。	第二庁舎1階 ☎ 225-2247 障がい福祉課	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 8:30～17:15
	障害者総合相談 障がいのある方やご家族を対象とした、生活上の不安、悩み等に関する相談。 厚木市障がい者基幹相談支援センター ☎ 225-2904 厚木障がい者相談支援センター ☎ 259-5713 睦合南障がい者相談支援センター ☎ 204-4655 荻野障がい者相談支援センター ☎ 281-7908 南毛利障がい者相談支援センター ☎ 205-4307 小鮎・玉川障がい者相談支援センター ☎ 247-7111 依知障がい者相談支援センター ☎ 280-4875 睦合障がい者相談支援センター ☎ 281-7909 相川・厚木南障がい者相談支援センター ☎ 265-0711		月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 8:30～17:15
労働・生活	勤労者のためのナイター法律相談【予約制】 弁護士による、勤労者等が抱える様々な労働問題や生活上のトラブルに関する面談又はオンライン相談。	第二庁舎8階 ☎ 225-2585 産業振興課	原則毎月第4金曜 （祝日、年末年始を除く） ①17:20～18:00 ②18:00～18:40 ③18:40～19:20 ④19:20～20:00
	生活困窮者のための支援相談 仕事や生活に困っている方を対象とした、自立に向けた相談支援。※ 生活保護利用者を除く。	第二庁舎1階 ☎ 225-2895 福祉総合支援課	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～12:00 13:00～17:00

	相談名と内容	問い合わせ先	受付時間
子ども・青少年	子育ての相談 子育て支援センターの保育士が育児に関する不安や疑問のほか、子どもとの遊び方など、子育てに関する保護者からの相談。	アミューあつぎ8階 ☎ 225-2922 子育て支援センター	月～日曜 （祝日、年末年始及びアミューあつぎの休館日を除く） 8:30～17:15
	ひとり親家庭等相談 母子・父子自立支援員による、ひとり親家庭等の抱える悩みや、自立に関する面接又は電話相談。	本庁舎2階 ☎ 225-2241 子育て給付課	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 8:30～17:00
	18歳未満の子どもに関する相談 相談員による子育ての不安や悩み、児童虐待等に関する相談。	保健福祉センター5階 ☎ 221-0181 こども家庭センター	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～17:00
	青少年の教育相談 青少年及びその保護者等が抱える悩みや問題についての、来所・電話・メール・家庭訪問による相談。 メール相談：市ホームページ青少年教育相談センター内「子ども本人からの悩み相談、保護者からの相談」	第二庁舎6階 [ネットいじめ・子ども専用ダイヤル] 青少年対象 ☎ 223-6693 [教育相談] ☎ 221-8080 青少年教育相談センター	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～17:00 （火曜は20:00まで） ※ 上記以外の時間帯は留守番電話をご利用ください。 ※ 来所による相談は予約制になりますので、221-8080までご連絡ください。
	若者の就労支援相談【予約制】 15～49歳までの就労を希望する若者（若者無業者）とその家族を対象に、総合的な相談支援を行い、職業的自立をサポート。ニートやひきこもりの人も対象。	アミューあつぎ7階 ☎ 297-3067 神奈川県央地域若者サポートステーション	月～土曜 （祝日、年末年始を除く） 10:00～17:00
	児童・生徒の相談 児童・生徒が悩み等を気軽に話すことができる「こころスマイル支援員」や、より専門的な立場で助言・支援を行う「スクールカウンセラー」による相談。	各小・中学校に直接お問い合わせください。	
女性	女性のための相談室 女性の抱える様々な問題に対して、女性自らが悩みを解決し、主体的な生き方を選択するための相談支援。	保健福祉センター5階 ☎ 221-0123 女性のための相談室	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 10:00～12:00 13:00～17:00
	女性（DVを含む）に関する相談 相談員によるDV被害者及び困難な問題を抱える女性からの自立支援等に関する相談。	保健福祉センター5階 ☎ 221-0182 こども家庭センター	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～17:00

	相談名と内容	問い合わせ先	受付時間
高齢者	高齢者総合相談 高齢者に関する介護・保健・医療・福祉等の総合相談。（随時） 厚木地域包括支援センター ☎ 297-2970 厚木南地域包括支援センター ☎ 258-6705 依知地域包括支援センター ☎ 246-0108 睦合地域包括支援センター ☎ 297-7338 睦合南地域包括支援センター ☎ 294-1380 荻野地域包括支援センター ☎ 241-5780 小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター ☎ 204-8181 玉川・森の里地域包括支援センター ☎ 250-9091 南毛利地域包括支援センター ☎ 250-1108 相川・南毛利南地域包括支援センター ☎ 220-0643		月～金曜 8:30～17:15 土曜 8:30～12:00 （祝日、年末年始を除く）
	こころの電話相談 こころの健康についての悩みに関する相談。こころの病気が心配、どこへ相談すればよいか分からない等の相談も可。	神奈川県精神保健福祉センター ☎ 0120-821-606	毎日 （土日祝日、年末年始を含む） 24時間
	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・同僚の方々を対象とした電話相談。匿名可。面接相談につなぐことも可。	神奈川県精神保健福祉センター [電話相談] ☎ 045-821-6937 [面接相談] ☎ 045-821-8822(代表) 相談課 （予約受付 月～金曜 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く）	[電話相談] 水・木曜 （祝日、年末年始を除く） 13:30～16:30 [面接相談] 月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～17:00
	自死遺族面接相談【予約制】 自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方々を対象とした面接相談。		
	依存症電話相談 アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々を対象とした電話相談。情報提供及び相談機関の案内等も実施。	神奈川県精神保健福祉センター [電話相談] ☎ 045-821-6937 [面接相談] ☎ 045-821-8822(代表) 相談課 （予約受付 月～金曜 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く）	[電話相談] 月・火曜 （祝日、年末年始を除く） 13:30～16:30 [面接相談] 金曜 ※ 面接実施日 （祝日、年末年始を除く） 9:00～16:30
	依存症面接相談【予約制】 様々な「依存症」に関する面接相談。アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症の方や、その家族・友人等を対象とし、家族・友人等のみでの相談も可。		
神奈川県精神保健福祉センター			

	相談名と内容	問い合わせ先	受付時間
その他	人権相談 人権擁護委員による、相隣関係や不当な差別等に関する相談。	本庁舎1階 総合相談コーナー ☎ 225-2215 市民協働推進課	毎月第1～4水曜 （祝日、年末年始を除く） 13:00～16:00
	消費生活相談 消費生活相談員による、商品やサービス等の契約トラブルに関する相談。	厚木商工会議所4階 ☎ 294-5800 消費生活センター	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:30～16:00
	市民相談 市民相談員や市職員による、日常生活における様々な悩みについての相談。必要に応じ、更に専門的な相談窓口等を案内。	本庁舎1階 総合相談コーナー ☎ 225-2100 市民協働推進課	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 8:30～12:00 13:00～17:15
	健康相談 保健師等による、こころや体の健康に関する相談。	保健福祉センター2階 [成人] ☎ 225-2201 [子ども] ☎ 225-2597 [妊産婦] ☎ 225-2597 健康医療課/ こども家庭センター	月～金曜 （祝日、年末年始を除く） 9:00～12:00 13:00～17:00
	あつぎ健康相談ダイヤル24 医師、保健師、看護師、栄養士等の専門スタッフによる、健康、医療、介護、育児等に関する相談。24時間体制で実施。医療機関情報についても案内。	フリーダイヤル ☎ 0120-31-4156 ※ 厚木市民限定のサービス。 ※ 発信者番号は、通知設定で。	
	横浜いのちの電話 365日、24時間体制の電話相談。匿名で可。	社会福祉法人 横浜いのちの電話 ☎ 045-335-4343	
	川崎いのちの電話 365日、24時間体制の電話相談。匿名で可。	社会福祉法人 川崎いのちの電話 ☎ 044-733-4343	

令和6年4月時点の情報を掲載しています。