

# こころ、 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
- ☐ 胸がドキドキする、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](https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php)



# 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 | <b>精神保健相談【予約制】</b><br>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<br>☎ 224-1111（代表）<br>内線3229～3231<br>保健予防課 | 月に3回程度<br>13:30～16:30<br>※ 詳細はお問い合わせください。                                                |
|         | <b>いのちのサポート相談【予約制】</b><br>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、匿名による相談也可。                                                                                                                                                                                                                                                                     | 保健福祉センター2階<br>☎ 225-2201<br>健康医療課                       | 原則毎月第1月曜午後・第3木曜午前<br>（祝日、年末年始を除く）                                                        |
|         | <b>福祉総合相談</b><br>福祉全般の相談。                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 保健福祉センター5階<br>☎ 225-2947<br>厚木市社会福祉協議会                  | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>8:30～17:15                                                       |
|         | <b>障害福祉サービス相談</b><br>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、障害福祉サービス等に関する相談。                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第二庁舎1階<br>☎ 225-2247<br>障がい福祉課                          | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>8:30～17:15                                                       |
|         | <b>障害者総合相談</b><br>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。<br>厚木市障がい者基幹相談支援センター ☎ 225-2904<br>厚木障がい者相談支援センター ☎ 259-5713<br>依知障がい者相談支援センター ☎ 280-4875<br>睦合障がい者相談支援センター ☎ 281-7909<br>睦合南障がい者相談支援センター ☎ 204-4655<br>狹野障がい者相談支援センター ☎ 281-7908<br>小鮎・玉川障がい者相談支援センター ☎ 247-7111<br>南毛利障がい者相談支援センター ☎ 205-4307<br>相川・厚木南障がい者相談支援センター ☎ 265-0711 |                                                         | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>8:30～17:15                                                       |
| 労働・生活   | <b>勤労者のためのナイター法律相談【予約制】</b><br>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<br>☎ 225-2585<br>産業振興課                           | 原則毎月第4金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>①17:20～18:00<br>②18:00～18:40<br>③18:40～19:20<br>④19:20～20:00 |
|         | <b>生活困窮者のための支援相談</b><br>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<br>☎ 225-2895<br>福祉総合支援課                         | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00                                        |

|         | 相談名と内容                                                                                                                       | 問い合わせ先                                                                                                    | 受付時間                                                                                                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こども・青少年 | <b>子育ての相談</b><br>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、こどもの遊び方など、子育てに関する保護者からの相談。                                                     | アミューあつぎ8階<br><b>☎ 225-2922</b><br>子育て支援センター                                                               | 月～日曜<br>（祝日、年末年始及びアミューあつぎの休館日を除く）<br>8:30～17:15                                                                            |
|         | <b>ひとり親家庭等相談【予約制】</b><br>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<br><b>☎ 225-2241</b><br>子育て給付課                                                                      | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>8:30～17:00                                                                                         |
|         | <b>18歳未満のこどもに関する相談</b><br>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<br><b>☎ 221-0181</b><br>こども家庭センター                                                              | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:00～17:00                                                                                         |
|         | <b>青少年の教育相談</b><br>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。<br><br>メール相談：市ホームページ<br>相談・問合せ - 教育相談内「子どものための教育相談（メール相談）」 | 第二庁舎6階<br>【ネットいじめ・子ども専用ダイヤル】 青少年対象<br><b>☎ 223-6693</b><br><br>【教育相談】<br><b>☎ 221-8080</b><br>青少年教育相談センター | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:00～17:00<br>（火曜は20:00まで）<br>※ 上記以外の時間帯は留守番電話をご利用ください。<br>※ 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。 |
|         | <b>若者の就労支援相談【予約制】</b><br>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<br><b>☎ 297-3067</b><br>神奈川県央地域若者サポートステーション                                                     | 月～土曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>10:00～17:00                                                                                        |
|         | <b>児童・生徒の相談</b><br>児童・生徒が悩み等を気軽に話することができる「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      | <b>女性のための相談室</b><br>女性が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。                                                           | 保健福祉センター5階<br><b>☎ 221-0123</b><br>女性のための相談室                                                              | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>10:00～12:00<br>13:00～17:00                                                                         |
|         | <b>女性（DVを含む）に関する相談</b><br>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<br><b>☎ 221-0182</b><br>こども家庭センター                                                              | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:00～17:00                                                                                         |



|                | 相談名と内容                                                                                                                                                                                                                          | 問い合わせ先                                                                                                                                   | 受付時間                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 高齢者            | <b>高齢者総合相談</b><br>高齢者に関する介護・保健・医療・福祉等の総合相談。(随時)<br>厚木地域包括支援センター<br>厚木南地域包括支援センター<br>依知地域包括支援センター<br>睦合地域包括支援センター<br>睦合南地域包括支援センター<br>荻野地域包括支援センター<br>小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター<br>玉川・森の里地域包括支援センター<br>南毛利地域包括支援センター<br>相川・南毛利南地域包括支援センター | ☎ 297-2970<br>☎ 258-6705<br>☎ 246-0108<br>☎ 297-7338<br>☎ 294-1380<br>☎ 241-5780<br>☎ 204-8181<br>☎ 250-9091<br>☎ 250-1108<br>☎ 220-0643 | 月～金曜<br>8:30～17:15<br>土曜<br>8:30～12:00<br>(祝日、年末年始を除く)               |
|                | <b>こころの電話相談</b><br>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わからない等の相談也可。                                                                                                                                                        | 神奈川県精神保健福祉センター<br>☎ 0120-821-606                                                                                                         | 毎日<br>(土日祝日、年末年始を含む)<br>24時間<br>※ 年度初めの<br>4月1日 0:00～9:00<br>は休止します。 |
| 神奈川県精神保健福祉センター | <b>自死遺族電話相談</b><br>自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方を対象とした電話相談。匿名可。面接相談に<br>つなぐことも可。                                                                                                                                                      | 神奈川県精神保健福祉センター<br>[電話相談]<br>☎ 045-821-6937                                                                                               | [電話相談]<br>水・木曜<br>(祝日、年末年始を除く)<br>13:30～16:30                        |
|                | <b>自死遺族面接相談【予約制】</b><br>自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方を対象とした面接相談。                                                                                                                                                                      | [面接相談]<br>☎ 045-821-8822 (代表)<br>相談課<br>(予約受付 月～金曜 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く)                                                                | [面接相談]<br>月～金曜<br>(祝日、年末年始を除く)<br>9:00～17:00                         |
|                | <b>依存症電話相談</b><br>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<br>[電話相談]<br>☎ 045-821-6937                                                                                               | [電話相談]<br>月・火曜<br>(祝日、年末年始を除く)<br>13:30～16:30                        |
|                | <b>依存症面接相談【予約制】</b><br>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也可。                                                                                                                                    | [面接相談]<br>☎ 045-821-8822 (代表)<br>相談課<br>(予約受付 月～金曜 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く)                                                                | [面接相談]<br>金曜 ※ 面接実施日<br>(祝日、年末年始を除く)<br>9:00～16:30                   |

|     | 相談名と内容                                                                                               | 問い合わせ先                                                                                | 受付時間                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| その他 | <b>人権相談</b><br>人権擁護委員による、相談関係や不当な差別等に関する相談。                                                          | 本庁舎1階<br>総合相談コーナー<br>☎ 225-2215<br>市民協働推進課                                            | 毎月第1～4水曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>13:00～16:00           |
|     | <b>消費生活相談</b><br>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<br>☎ 294-5800<br>消費生活センター                                                   | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:30～16:00                |
|     | <b>市民相談</b><br>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<br>総合相談コーナー<br>☎ 225-2100<br>市民協働推進課                                            | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>8:30～12:00<br>13:00～17:15 |
|     | <b>健康相談</b><br>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<br>[成人]<br>☎ 225-2201<br>健康医療課<br><br>[妊産婦・子ども]<br>☎ 225-2597<br>こども家庭センター | 月～金曜<br>（祝日、年末年始を除く）<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00 |
|     | <b>あつぎ健康相談ダイヤル24</b><br>医師、保健師、管理栄養士、心理カウンセラー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<br>※ 厚木市民の方々がサービスをご利用になれます。<br>※ 発信者番号は、通知設定で。                 |                                                   |
|     | <b>横浜いのちの電話</b><br>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<br>☎ 045-335-4343                                                     |                                                   |
|     | <b>川崎いのちの電話</b><br>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<br>☎ 044-733-4343                                                     |                                                   |

令和7年5月時点の情報を掲載しています。

# あなたも、 大切な人の「ゲートキーパー」に。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。ゲートキーパーの役割のなかで、主に次のことが大切ですが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

## 気づき

家族や仲間の変化に気づく

## 声かけ

勇気を出して声をかける

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける

## つなぎ

早めに専門家に  
相談するように促す

## 見守り

温かく寄り添いながら見守る

## 知識の普及

ゲートキーパーとして  
得た知識を伝える



©厚木市

## ゲートキーパー養成講座

講座を受講して、あなたの大切な人の  
こころの健康を守りませんか？

講座では、こころに不調を抱えている  
人や自殺に傾いている人のサインの気づ  
き方、声のかけ方、話の聴き方等を学び  
ます。

## ゲートキーパースキルアップ講座 (メールマガジン)

自殺対策やこころの健康等  
の情報をお届けしています。

二次元コードから、空メー  
ルを送信の上、メールマガジ  
ンの登録をしてください。



ゲートキーパー養成講座やこのリーフレットの内容に関するお問い合わせは、厚木市健康医療課へ  
☎ 046-225-2201  
(令和7年5月作成)



# あなたのストレス蓄積度を セルフチェック！

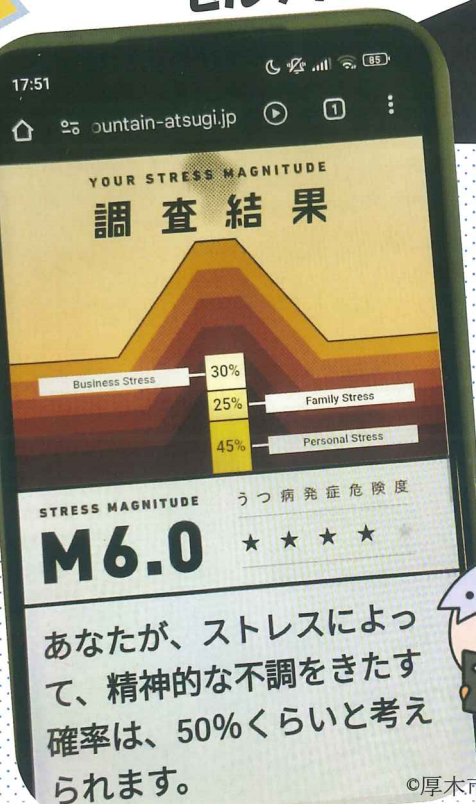
## ストレスマウンテンあつぎ (ストレスチェックシステム)

過去6カ月以内に経験した出来事にチェックするだけで、あなたのストレス蓄積度(ストレスマグニチュード)を簡単に調べることができます。

ご自身のストレス状態を理解し、こころの健康づくりにお役立てください。

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。

『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。



©厚木市

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。