



## 学校や家庭の 悩み相談窓口

厚木市内  
で相談が  
できます。

直接悩みを話すのは  
緊張するけれど、  
メールならば相談できるかも…

### 子どものための教育相談 (メール相談)

厚木市ホームページ上の  
相談サイトから相談内容を  
入力して送信してください  
保護者の方にもご利用いただけます



色々な悩みがあり  
どこに相談すれば良いのか  
自分でも整理がつかない…  
外出するのがつらい…

### かながわ子ども・ 若者総合相談センター

☎045-242-8201  
火～日 (9:00～12:00, 13:00～16:00)  
※月曜日、年末年始を除き、土・日・祝日も受付ます  
(県央地域：厚木市)  
☎070-4436-5970 ※相談予約制 (県央地域)  
第2・第4金曜日のみ (13:00～17:00)  
※祝日を除く

厚木市内  
で相談が  
できます。

携帯電話やスマートフォンを  
介しての友達とのトラブル、  
学校や家庭のことで悩んでいる…

### ネットいじめ・ 子ども専用ダイヤル

☎046-223-6693  
悩みを直接電話でお受けします  
月～金 (9:00～17:00)  
※(火)は20:00まで  
※その他は、留守番電話で対応します。  
※急ぎの場合は、全国統一24時間  
24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310

その気持ち…  
聴いてくれる人  
がいます

### メンタルヘルス相談

(健康医療課)

精神保健福祉士・保健師による  
自殺予防のための相談です。  
☎046-225-2201  
月～金 (10:00～12:00  
13:00～17:00)  
※土・日・祝・年末年始は除く

厚木市内  
で相談が  
できます。

厚木市内  
で相談が  
できます。

いろいろな悩みを  
直接誰かに聞いてほしい…

### 来所相談・電話相談 (青少年教育相談センター)

☎046-221-8080 ※来所相談は予約制  
月～金 (9:00～17:00)  
相談日は原則、月～金  
(9:00～17:00)  
※ただし(火)は20:00まで  
※土・日・祝・年末年始は除く

やめたくても  
やめられない…  
それって依存症？

### 依存症電話相談 ☎045-821-6937 (精神保健福祉センター)

月・火 (13:30～16:30)  
※祝日・年末年始を除く

いじめや体罰、親から虐待  
を受けている…  
でも…誰にも言えない…

### 子どもの人権110番

☎0120-007-110  
(法務省)  
月～金 (8:30～17:15)  
※土・日・祝・年末年始は除く

自分は心の病気じゃないか…  
どこに相談すればいいのだろう…

### こころの電話相談 ☎0120-821-606 (フリーダイヤル) (精神保健福祉センター)

毎日 (24時間)

学校に行きたいけど  
行けない…  
外に出ることがつらい…

### 家庭訪問相談

(青少年教育相談センター)  
☎046-221-8080 ※相談予約制  
月～金 (9:00～17:00)  
実施日：水・金 (9:00～16:00)  
※訪問日は調整のうえ決定します  
保護者の方も相談できます  
※土・日・祝・年末年始は除く  
※在籍校に家庭訪問相談希望の旨を  
お知らせください。

厚木市内  
で相談が  
できます。

いじめられている…  
今すぐ相談したい

### 24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310 [全国共通]

事務局  
☎0466-81-8111

※24時間、365日相談できます

厚木市内  
で相談が  
できます。

子育ての不安、お子さんの  
発達や非行の問題でお困り  
の方はご相談ください

### 厚木児童相談所

☎046-224-1111 (代表)  
月～金 (8:30～17:15)  
※土・日・祝・年末年始は除く

青少年の非行問題、いじめ、  
犯罪被害等に関する相談

### 少年相談・保護センター

☎045-641-0045  
0120-45-7867 (フリーダイヤル)  
(神奈川県警察本部 生活安全部少年育成課)  
月～金 (8:30～17:15)  
※土・日・祝・年末年始を除く

両親の仲が悪く  
家の中が暗い…  
もう家に居たくない

### テレホン相談

(人権・子どもホットライン)  
神奈川県中央児童相談所  
☎0466-84-1616  
毎日  
(9:00～20:00)  
※年末年始も可能

先生や親が自分を分かって  
くれない…  
自分の気持ちを聞いてほしい

### 不登校ほっとライン

☎0466-81-0185  
(神奈川県立総合教育センター)  
毎日 (8:45～16:45)  
※年末年始を除く

