

困った・悩んだ時の相談先リスト①

内容		相談先	時間	連絡先
こころ・からだ・健康	・健康のことで悩んでいる ・気持ちが落ち込む、不眠が続く ・死にたい気持ちがある ・話を聴いてほしい	各区福祉保健センター	平日 8:45～17:00	
		横浜市こころの健康相談センター こころの電話相談	平日 17:00～21:30 土日祝日 8:45～21:30	045-662-3522
		横浜いのちの電話	24時間365日	045-335-4343
		自殺予防いのちの電話	毎月10日 8:00～翌朝8:00	0120-783-556
		いのちのほっとライン@かながわ (LINE相談)	月～金・日 17:00～22:00(受付21:30まで) (祝日・休日・年末年始は除く)	@inochi2020 
	精神科医療機関を知りたい (平日の目次)	各区福祉保健センター	平日 8:45～17:00	
	・お酒や薬物がやめられない ・依存症について相談したい	横浜市こころの健康相談センター 依存症相談	平日 8:45～17:00	045-671-4408
		横浜市Webサイト 家族教室及び自助グループ・家族会の情報あり		
		神奈川県立精神医療センター	平日 8:30～17:00	045-822-0241
		大石クリニック	月～土 8:45～16:00 (11:00～13:00は除く) 火～木 17:00～19:00	045-262-0014
		横浜ダルクケアセンター(薬物依存症リハビリ施設)		045-731-8666
	夜間・休日に精神症状が急激に悪化するなどして、緊急入院の相談をしたい (例:幻覚・妄想が著しい、死にたい気持ち強い、興奮した状態が続いている等)	精神科救急医療情報窓口	平日 17:00～翌8:30 土日祝日・年末年始 8:30～翌8:30	045-261-7070
自死遺族	自傷・他害のおそれがある	警察通報用電話	24時間365日	110
	自傷・自殺企図後で緊急に身体の治療が必要である	消防機関への緊急通報用電話番号	24時間365日	119
	自傷・自殺企図後だが、緊急に身体の治療が必要かわからない、あるいは受診できる病院がわからない	横浜市救急医療センター	24時間365日	#7119 045-232-7119
	がんのことで相談したい	横浜市Webサイト		
	指定難病のことで相談したい	横浜市Webサイト		
	・大切な家族や友人を自死で失い、つらい状態である ・話を聴いてほしい	自死遺族ホットライン	第1・第3水曜日 10:00～15:00 (祝日は除く)	045-226-5151
		横浜市自死遺族の集い～そよ風～	原則第3金曜日 10:00～	045-662-3558
		神奈川県弁護士会 自死遺族ホットライン	平日 9:30～16:30 (12:00～13:00は除く)	045-228-7832
	経済・生活	神奈川県弁護士会 総合法律相談センター(無料・有料)	平日 9:30～17:00	045-211-7700
		横浜駅西口法律相談センター	月火木金 9:30～17:00 水 9:30～20:45 土日 9:30～15:30	045-620-8300
		神奈川県司法書士会(無料・有料)	一般法律相談 平日 13:00～16:00 ベッドサイド法律相談 平日 9:00～17:00	045-641-1372
		財務省関東財務局横浜財務事務所(多重債務無料相談窓口)	平日 9:00～17:00 (12:00～13:00は除く)	045-633-2335
		法テラス神奈川	平日 9:00～17:00	050-3383-5360
		市役所市民相談室	平日 8:45～17:15	045-671-2306
		各区広報相談係	平日 8:45～17:00	
	経済的に困っていて、生活がままならない	各区福祉保健センター生活支援課	平日 8:45～17:00	
仕事・職場	・過重労働に陥っている ・職場の人間関係で悩んでいる ・ハラスメントされている	かながわ労働センター	一般労働相談 平日 8:30～17:15 (12:00～13:00および祝日・年末年始は除く)	045-662-6110(直) 045-633-6110(代)
			日曜労働相談 日曜 9:00～17:00 (12:00～13:00および年末年始は除く)	045-633-6110(代)
			夜間労働相談 火曜 17:15～19:30 (祝日・年末年始は除く)	045-662-6110(直)
			働く人のメンタルヘルス相談(予約制) 第1～4火曜 13:30～16:30 (祝日・年末年始は除く)	045-633-6110(代)
		上記弁護士会・司法書士会も参照		

※社会情勢により、受付時間や曜日が一時的に変更されている場合がありますので、詳細は各自でご確認ください。

2021年1月18日 横浜市立大学作成 Ver.2.01

一般的なスマートフォンで青字部分をタップすると、リンク先ページまたは通話開始画面が開きますので適宜ご活用ください。

困った・悩んだ時の相談先リスト②

内容		相談先	時間	連絡先
養育・教育 ※第十一七歳未満までは児童相談所が	・養育、教育で困っている ・乳幼児・児童虐待が疑われる ・子どもを虐待してしまいそうで不安である	中央児童相談所 (鶴見区・神奈川区・西区・中区・南区)	平日 8:45～17:15	045-260-6510
		西部児童相談所 (保土ヶ谷区・旭区・泉区・瀬谷区)	平日 8:45～17:15	045-331-5471
		南部児童相談所 (港南区・磯子区・金沢区・戸塚区・栄区)	平日 8:45～17:15	045-831-4735
		北部児童相談所 (港北区・緑区・青葉区・都筑区)	平日 8:45～17:15	045-948-2441
	乳幼児・児童虐待が疑われる	よこはま子ども虐待ホットライン	24時間365日	0120-805-240
	養育・教育で困っている	各区福祉保健センターこども・家庭支援課	平日 8:45～17:00	
		電話児童相談室	平日 9:00～17:30 土 9:00～16:30	045-260-4152
	教育・いじめなどで困っている (小中学生対象)	教育総合相談センター 一般教育相談 いじめ110番	平日 9:00～17:00 24時間365日	045-671-3726 0120-671-388
		学校生活あんしんダイヤル (スクールソーシャルワーカーによる電話相談)	火～金 9:00～17:00 (祝日及び年末年始は除く)	045-663-1370
		各学校スクールカウンセラー	各学校による	
	ひきこもり・不登校・家庭内暴力・非行・人間関係・家庭内問題などで困っている (15～39歳対象)	横浜市青少年相談センター	平日 8:45～17:00	045-260-6615
高齢者介護	・高齢者の介護で困っている ・高齢者虐待が疑われる	地域ケアプラザ(中学校区程度に1か所あります)		
		各区福祉保健センター高齢・障害支援課	平日 8:45～17:00	
パートナー・性	配偶者やパートナーからの暴力に困っている	横浜市DV相談支援センター ※性別不問	平日 9:30～16:30 (12:00～13:00は除く・祝日は除く)	045-671-4275
			平日 9:30～20:00 土日祝日 9:30～16:00 (いずれも第4木曜は除く)	045-865-2040
		県配偶者暴力相談支援センター	かながわDV相談LINE	@kanagawa-dv 
			女性相談員による相談	火・木・金・土 16:00～21:00 (祝日及び年末年始は除く) ※令和3年3月31日まで・令和3年度は未定※
			女性への暴力相談「週末ホットライン」	平日 9:00～21:00 土日 9:00～17:00 (いずれも祝日及び年末年始は除く)
			男性被害者の方の相談	平日 17:00～21:00 祝日 9:00～21:00(年末年始は除く)
	・心の性と体の性が一致せず、悩んでいる ・同性に好意を持ち、悩んでいる ・性的マイノリティに関する悩みを相談したい	FriendSHIP よこはま	DVに悩む方(男性)のための相談窓口	月～金 9:00～21:00 (祝日及び年末年始は除く)
			よこはまLGBT相談 (認定特定非営利活動法人 SHIP)	月・木 18:00～21:00 (祝日及び年末年始は除く)
		HIV・AIDSについて相談したい	連絡して確認	045-862-5052
			下記曜日の時間内に連絡して確認 水・金・土 16:00～20:00 日 14:00～18:00	045-594-6160
その他	HIV・AIDSについて相談したい	AIDSネットワーク横浜	水 18:00～21:00(祝日は除く) 土 15:00～18:00(祝日は15:00～17:00) (いずれも年末年始は除く)	045-201-8808
	性犯罪・性暴力について相談したい	かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター かならいん	相談電話 ※性別不問	24時間365日
		男性およびLGBTs被害者のための専門相談ダイヤル	火 16:00～20:00 (祝日及び年末年始は除く)	045-322-7379 #8891 045-548-5666
	困難な立場にある男女の相談窓口一覧	横浜市Webサイト		

※社会情勢により、受付時間や曜日が一時的に変更されている場合がありますので、詳細は各自でご確認ください。

2021年1月18日 横浜市立大学作成 Ver.2.01

一般的なスマートフォンで青字部分をタップすると、リンク先ページまたは通話開始画面が開きますので適宜ご活用ください。