ぬまづし沼津市

こころの悩みに関する相談機関一覧



つらいとき 話せる場所が ここにあります

1	だれでも相談できる窓口	2ページ
2	こども・青少年・若者の悩み _	3~4ページ
3	こども・子育ての悩み	5~6ページ
4	こころ・体・生き方の悩み	7~10 ページ
5	職業・就労の悩み	11~12 ページ
6	lu うひせいかつ けいざい なや 消費生活・経済の悩み	13 ページ
7	a < し かいご o kib 福祉・介護の悩み	14 ページ
8	ぬまづしなり いりょうきかん 沼津市内のこころの医療機関	15 ページ

はじめに

この「こころの悩みに関する相談機関一覧」を手に取っていただ き、ありがとうございます。

生活していると、楽しいことだけではなくつらいことや苦しいこと に直面し、不安や悩みが生まれます。その不安や悩みの大きさは人そ れぞれで、人によっては抱えきれなくなることがあります。

でも一人で抱える必要はありません。友人や家族、相談機関等にぜひ話してください。

「誰に話したらいいかわからない」 そう思うときに、この本が役立ちます。

「悩みを相談されたけど、自分ではうまく答えられない」 そう思うときに、この本が役立ちます。

ここに載っている相談先はすべて無料、秘密を守ります。

自分が悩んだとき、友人や家族が悩んだときに、相談先を探してく ださい。

不安や悩みが大きくなると、多くのことを考えられなくなりますが、相談すると自分の考えている以上の選択肢があったり、違う視点で物事が見られたり、ただ聞いてくれる人がいるだけで大きな安心感があったりします。

あなたの思いを誰かに話してみませんか。

だれでも相談できる窓口

あなたのいばしょ そうだん チャット相談

NPO法人あなたのいばしょ 24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で 利用できるチャット相談窓口

チャット



生きづらびっと

ROY-R-RESUL CESCENSS URAN NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

月~日曜日 8:00~22:30

(22:00まで受付)

SNA BRUTSOS Facebook

またはWEBから稲談可能 https://yorisoi-chat.jp/

ホームページ



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、一端に解決する方法を探します。 24時間 通話料無料

いっぱんしゃだんほうじんしゃかいてきほうせつ 一般社団法人社会的包摂サポートセンター **本**0120-279-338

こころのほっとチャット

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

年齢・性別を問わず相談対応 LINE・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

第2部 12:00~15:50 (15:00まで受付)

第3部 17:00~20:50 (20:00まで受付)

第4部 21:00~23:50(23:00まで受付)

月曜日 4:00~6:50(6:00まで受付)

LINE







ウェブチャット



こども・青少年

photo なや
若者の悩み



しずおかけん

静岡県うちあけダイヤル らいんそうだん LINE相談

〜 日 14:00~22:00 生においゅくじつ 土日祝日 14:00~21:00

ただち 追い加



10代20代女性のための らいんそうだん LINE相談

ネぬぴーホーほラじん ぽっぺっと NPO法人BONDプロジェクト

まいいっきけつようび 毎週月曜日・水曜日・木曜日 まへようび 金曜日・十曜日

10:00~22:00

(21:30まで受付)

とも **友だち** ついか **追加**



チャイルドライン そうだん チャット相談

えぬびーおーほうじん NPO法人チャイルド ライン支援センター

18歳以下のこどもを対象に、電話そうだがと、チャットによるオンラインをうだかと、チャットによるオンラインをうだかとしょうし相談を実施

https://childline.or.jp/

でんわそうだん電話相談

☎0120-99-7777 16:00~21:00

ホームページ



ししゅんきけんこうそうだんしつ 思春期健康相談室 ピアーズ・ポケット

nhabi) ともだち しょうらい 恋愛・友達・将来のこと・ けっけい にんしん せいかんせんしょうなど 月経・妊娠・性感染症等の そうだん 体 についての相談

水曜日 13:00~17:00 亡 たちょうび 士・日曜日 10:00~17:00

ぬまづえきみなみぐち ぬまづさんぎょう かい 沼津駅南口 沼津産業ビル1階

相談用☎:055-952-7530

ホームページ



メール



めんせつそうだん 面接相談

げつ きんようび ねんまつねんし しゅくきゅうじつのぞ 月~金曜日(年末年始・祝休日除く) ょうよゃく

9:00~17:00 要予約

ぬまづしせいしょうねんきょういく 沼津市青 少 年 教 育センター

2055-951-3440

でんわそうだん 電話相談 やまびこ電話

がっこうせいかつ にんげんかんけい かそくかんけい 学校生活、人間関係、家族関係、 しんる ひこう ふとうこうなど そうだん 進路、非行、不登校等の相談

げつ きんようび ねんまつねんし しゅくきゅうじつのぞ 月~金曜日(年末年始・祝休日除く)

10:00~19:00

2055-951-7330

24時間子供SOSダイヤル

いじめ問題やその他のこどもの ^{えすおーえすぜんばん} SOS全般についての相談

まいにち じかん 毎日24時間

ばんそく でんわ か しょざいち 原則として、電話を掛けた所在地の きょういくまかん そうだんまかん 教育機関の相談機関につながります

☎0120-0-78310 (なやみいおう)

わかもの なや そうだんまとぐち 若者こころの悩み相談窓口

生きるのがつらくなった等 こころの他みを抱える若者 (概ね40歳未満)

24時間 365日

しずおかけんけんこうふく しぶ 静岡県健康福祉部 しょうがいしゃしえんきょくしょうがいふく しか 障害者支援局障害福祉課

20800-200-2326

溶津市いじめ相談 ホットライン

いじめを受けているこども、他の子がいじめを 受けていることを知っているこども、いじめを受けている ことを知っている(見た)保護者・地域の方からの相談

ぬまづしきょういくいいんかいがっこうきょういくか沼津市教育委員会学校教育課

沼津市いじめ相談ホットライン

Q検索



ゲートキーパーを知ろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴い て、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人に気づき、支援するために、周囲の人々がゲート キーパーとして活動することが必要です。

話をよく聴き、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与える大切な役割です。

もし、身近に悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。きっと救われる人がいます。難しい悩みを抱えていて、どうしてあげたらいいかわからない場合は、この冊子を紹介してください。

こども・子育ての悩み



母子健康相談

乳幼児の育児相談・栄養相談・ 電話相談

月〜金曜日(年末年始・祝休日除く) 8:30〜17:15 (来所での相談は要予約)

> 沼津市保健センター (健康づくり課)

2055-951-3480

しずおか妊娠 SOS 相談

望まない妊娠等で悩んでいる人が 安心して電話・メールで 相談できる窓口

火・土曜日 13:00~17:00 ☎080-7206-2409

静岡 妊娠SOS

Q.検索

静岡県

ひとり親家庭相談

育児と仕事の両立、離婚前後の悩み、こどもの進学費用、 就労、公的な援助制度等の相談

月~金曜日(年末年始・祝休日除く)8:30~17:15

沼津市役所1階 こども未来創造課☎055-934-4868 (相談員直通) 相談用 E-mail: hitorioyashien@city.numazu.lg.jp

こども家庭センター

妊娠・出産や子育て、こどもに関する相談をうかがう窓口です

家庭児童相談

こどもの成長・養育・ 家族関係のこと、児童虐待、 ヤングケアラー等の相談

> 月〜金曜日 (年末年始・祝休日除く) 8:30〜17:15 (来所での相談は要予約)

☎055-951-1212 こども家庭センター(こども未来創造課)

マミーズほっとステーションぬまづ

母子保健コーディネーターに よる妊娠、出産、子育てに 関する相談

> 月~金曜日 (年末年始・祝休日除く) 8:30~17:15

☎055-951-3687 こども家庭センター(こども未来創造課)

子育てコンシェルジュ



子育てについての、色々な悩みごとや心配なこと、 どんなことでもご相談ください。

市役所1階 こども未来創造課

平日 10 時~17 時 **2**055-934-4826 沼津っ子ふれあいセンター ぽっぽ

水·日曜日、祝日以外 10時~17時

2055-952-8077

こころ・体・ 生き方の悩み



精神科医による 相談会 (要予約)

精神的な悩み全般、 こころの健康についての相談

お問い合せは 静岡県東部健康福祉センターへ **2**055-920-2087

こころの電話

こころの問題についての悩み、 精神保健に関する相談

月~金曜日(年末年始・祝休日除く)

受付時間 8:30~11:45

13:00~16:30

※平日 17:00 以降と十日祝日は、 「いのちの電話(静岡・浜松)」へ自動転送

相談員直诵

☎055-922-5562(東部地域)

傾聴ボランティアによる傾聴

お話を聞いてほしい方、 お気軽にお越しください。

第4木曜日 13:30~15:00 会場:サンウェルぬまづ3階 ミーティングブース・相談室2 予約不要 (直接会場へお越しください)

傾聴ボランティア「うさぎ」

健康相談

来所及び電話による健康(体とここ ろ)、禁煙、健診結果等に関する相談

月~金曜日(年末年始•祝休日除く) 8:30~17:15 (来所での相談は要予約)

沼津市保健センター(健康づくり課) **2**055-951-3480

依存相談

薬物・アルコール・ギャンブル等依存に関することで 悩んでいる本人及び家族の相談

原則第1 • 3木曜日、第2月曜日 13:00~16:00 (要予約) 会場:静岡総合庁舎2階

静岡県精神保健福祉センター ☎054-286-9245

女性相談

DV、女性の悩み、LGBTに 関する相談など

月~金曜日(年末年始·祝休日除<) 8:30~17:15

沼津市役所地下1階 社会福祉課 ☎055-934-4825

静岡県性暴力被害者支援センター SORA(そら)

性暴力の被害相談 **2**#8891 (通話無料) NTT ひかり電話からは **2**0120-8891-77 24時間 365日

インターネット相談「SORA チャット」 https://sorachat.jp 月〜金曜日 14:00〜20:00 (相談は 24 時間受付) (祝日、12/29〜1/3 を除く。なお、8/13〜8/15、12/27〜1/5 は除く)

LGBT 電話相談

性のあり方に関する悩みや 困りごと、家族・職場・ 学校関係者も相談できます。

> 毎月第1火曜日 第3土曜日 18:00~22:00

ふじのくに LGBT 電話相談 **☎**0120-279-585

あざれあ女性相談

DV、夫やパートナーとの関係、 こどもや家庭をめぐる悩みや 苦しみ等の電話相談、面接相談

月・火・木・金 9:00~16:00 水曜日 14:00~20:00 第2土曜日 13:00~18:00 (年末年始・8/13~8/15・ 祝休日除く)

※面接相談は要予約

相談員直通 **本**055-925-7879

しずおか女性相談チャット

どんなことでも相談できます。 専門の女性の相談員が話を伺います ので、安心してご相談ください。 月〜金曜日(年末年始・8/13〜 8/15・祝休日を除く)

月~金曜日 14:00~20:00 https://shizuoka-womansoudan.jp



あざれあ男性電話相談

自分の生き方、家庭の問題、 仕事や健康の悩みなど

第1・3土曜日 13:00~17:00

相談員直通 **☎**054-272-7880

高次脳機能障害に 関する相談会(要予約)

高次脳機能障害は、脳にダメージを 受けること(事故や脳卒中など)が原 因で起こります。生活上の困りごと や症状について、医師・社会福祉士 等へ相談できます。

お問い合せは 静岡県東部健康福祉センターへ **20**055-920-2087

自死遺族のつどい 「東部わかちあい すみれの会」

自死遺族の方が悲しみや思いを わかちあうための会

4月、7月、10月、1月 第3水曜日

14:00~15:30 (受付13:45~)

要予約・無料・匿名可

会場 静岡総合庁舎3階多目的室

静岡県精神保健福祉センター ☎054-286-9245

静岡いのちの電話

自殺をはじめ、さまざまな悩みや 心の危機に直面している、孤独や不 安に苦しんでいる方への電話相談

毎日正午 12:00~21:00 **☎**054-272-4343

<ナビタイヤル>

毎日 10:00~22:00 **本**0570-783-556

<フリーダイヤル>

毎日 16:00~21:00 毎月10日24時間(8:00~翌日8:00) **☎**0120-783-556

社会福祉法人 静岡いのちの電話

すみれ相談

ご家族や友人など大切な方を自死で亡くされた方の面接相談

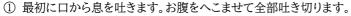
会場 静岡県精神保健福祉センター 又は 東部健康福祉センター

要予約·無料·匿名可 随時受付

静岡県精神保健福祉センター ☎054-286-9245

深呼吸でリラックス

ストレスを感じると心臓がドキドキするので、呼吸が浅くなり呼吸の回数が増えます。そのようなときこそ意識的に深呼吸すると、リラックスのスイッチが入りますので、ぜひやってみてください。



② 鼻からゆっくり吸います。へこませたお腹を膨らめます。 これを数回繰り返してみましょう。



【ひきこもりの相談窓口】

相談機関	対象者·相談範囲	受付時間	電話番号
自立相談支援センター (沼津市役所社会福祉課)	生活困窮者	平日(第3月曜を除く) 土曜日 9:00~17:45	0120-86-1620
障がい者基幹相談支援センター (沼津市役所障がい福祉課)	障がいのある人	平日 8:30~17:15	055-934-4833
こども家庭センター (沼津市役所こども未来創造課)	こどもがいる家庭		055-951-1212
沼津市教育委員会 学校教育課	不登校の小中学生 がいる家庭		055-934-4809
青少年教育センター (生涯学習課)	青少年の非行・不 登校の悩みをもつ 家庭	平日 9:00~17:00	055-951-3440
静岡県ひきこもり支援センター	ひきこもり全般	平日 10:00~12:00、 13:00~15:00	054-286-9219

どうして、ひきこもりになるの?

ひきこもりになる原因はさまざまです。成績の低下、両親との不和、い じめ、職場不適応、病気などが多いと考えられますが、原因やきっかけが はっきりしないことも少なくありません。

本人の気持ちは?

多くの人は自信が持てず、物事を悲観的に考えがちです。また、社会や 家庭の中で一定の役割を果たせていないことを、大変気にかけています が、なかなか行動に移せず、自分の気持ちを理解してほしいという思い を持っているのです。

ひきこもりの人にどう接する?

- ・引きこもりを否定しないで、温かく見守る
- ・解決には時間がかかると考え、焦らず接する
- ・あいさつなど、小さなコミュニケーションをとる
- <周囲の人が孤立せず相談できること、健康でいることが大切です>

職業・就労の悩み

就職相談

学生からシニアの就職や 子育て中の女性の再就職を支援する ワンストップの相談窓口

月~金曜日(年末年始·祝休日除く) 9:00~17:00

しずおかジョブステーション東部 (静岡県東部県民生活センター内) ☎055-951-8229

働く人の「こころの耳相談」 (電話・メール)

労働者やそのご家族、企業の 人事労務担当者を対象に、メンタル ヘルス不調、過重労働による健康 障害の防止対策等についての相談

電話相談

月・火曜日 17:00~22:00 土・日曜日 10:00~16:00 (年末年始・祝休日除く) 厚生労働省 **☎**0120-565-455

メール相談

24 時間受付(1 週間以内に返信) (土日祝日、年末年始は相談対応不可) https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/ ヘアクセス



総合労働相談

労働者、事業主を対象とした職場におけるトラブル等の相談

月~金曜日(年末年始・祝休日除く)

9:30~12:00 · 13:00~17:00

沼津労働基準監督署内 沼津総合労働相談コーナー

2055-933-5830

労働相談

パワハラ、解雇、退職、 賃金などの労働問題や職場の トラブルに関する相談 (弁護士相談、メール相談も実施)

月~金曜日(年末年始・祝休日除く)

9:00~12:00· 13:00~16:00 弁護士相談 毎月第2水曜日(要予約)

静岡県東部県民生活センター(東部中小企業労働相談所)

本0120-9-39610 (固定電話から) 本055-951-9144 (携帯電話・P電話から)

> メールは こちら



働く人の「こころの耳 SNS 相談」

働く方等の心身の不調や不安・悩み等、メンタルヘルスに関する相談

月曜日・火曜日 17:00~22:00(21:30まで受付) 山 土曜日・日曜日 10:00~16:00(15:30まで受付) 友

※祝日、年末年始を除く

LINE 友だち 追加



ストレスが溜まっていると感じたら

① 運動をしよう

運動は、体の中のストレス物質を出にくくしたり、ストレスに過剰に反応しなくなる抵抗性をつけたりします。特に運動の中でも、「有酸素運動」が有効で、少し息がはずむ程度のジョギングやサイクリングが適しています。時間は、1日1回 20~30 分が理想です。続けていると、自信がついたり、気持ちが落ち込みにくくなります。



② ぐっすり眠ろう

体のオン・オフをつかさどる自律神経が、ストレスや体の疲労などで一時 的に機能が低下することで「疲れた」と感じます。心の疲れも、体の疲れも 同じ疲れとして脳は感じています。

疲れを回復させるには、睡眠です。睡眠は「疲れを取ること」が目的です。朝起きて、疲れが取れていないときは、睡眠が足りていません。

<睡眠の環境を整えて質の高い睡眠を>

- ① 寝る前の部屋は暗めにする(強い光を浴びない)
- ② 室温は、夏なら 25~27 度、冬なら 18~22 度・湿度は 50~60%
- ③ 入浴は寝る1~2時間前、温度は 38~40 度、湯船につかるのは5~10 分

布団に入って目を閉じると、今日の反省や悩みなど で眠れない人は、頭に浮かんだことをメモし、それを 「明日やるリスト」にして、いったん頭の隅に置きましょ う。



消費生活・経済の悩み

60 a 140 a 60 a 140 a 60 a 140 a 60 a 140 a



消費生活相談

消費生活についての相談

月~金曜日(年末年始·祝休日除く) 8:30~17:15

沼津市役所2階 生活安心課 消費生活センター ☎055-934-4841

法テラス・サポートダイヤル

法的トラブル等でお悩みの方を 対象に、専門オペレーターがお問 合わせ内容に応じて、法制度や 相談機関・団体等を紹介

> 平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (年末年始・祝日除く)

日本司法支援センター(法テラス) **☎**0570-078374(おなやみなし) P電話からは03-6745-5600

納税相談

市税を納期限までに納付できない事情のある方の相談

月~金曜日(年末年始·祝休日除<) 8:30~17:15

沼津市役所2階 納税管理課 ☎055-934-4731~4733

生活困窮相談

経済的な問題で困っている、 長く失業している、子どもが ひきこもりやニートで悩んでいる 等、現在、生活していく上で、 悩みを抱えている人の相談

月~土曜日 (年末年始・祝日・第3月曜日除く) 9:00~17:45

沼津市自立相談支援センター **25**0120-86-1620 **25**055-922-1620

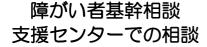
(生活保護のお問合せ)

自助努力では生活できない場合は、 下記までお問合せください。

月~金曜日(年末年始·祝休日除<) 8:30~17:15

沼津市役所地下1階 社会福祉課 ☎055-934-4822

福祉・介護の悩み



60 a14.000 a14.000 a14.000 a14.000 a1

地域で生活する障がいのある人 及びその家族等の相談に応じ、 各種サービスの利用など 地域生活に必要な支援を行います。

月~金曜日 8:30~17:15 (年末年始·祝休日除<)

障がい者基幹相談支援センター (沼津市役所別館 障がい福祉課内) **2**055-934-4833



地域包括支援センター での相談

高齢者の方が住みなれた地域で 生活が維持できるよう、地域の 総合的な相談窓口として、下記 一覧のとおり設置しています。

【沼津市内の地域包括支援センター 一覧】

名 称	担当地区	電話番号
はら地域包括支援センター	浮島・原	055-969-4055
あしたか地域包括支援センター	愛鷹	055-967-2988
片浜・今沢地域包括支援センター	片浜の一部・今沢	055-969-7050
かなおか地域包括支援センター	金岡	055-921-2022
かどいけ地域包括支援センター	門池	055-939-6700
きせがわ地域包括支援センター	大岡	055-954-0755
千本地域包括支援センター	第一・第二・片浜の一部・第四	055-962-5932
第五地域包括支援センター	第五	055-939-8022
かぬき地域包括支援センター	香貫・大平・第三	055-933-3671
三浦・戸田地域包括支援センター	静浦・内浦・西浦・戸田	055-919-5571

【沼津市内のこころの医療機関】

名 称		住 所	電話番号
病院	沼津中央病院	沼津市中瀬町 24-1	055-931-4100
	ふれあい沼津ホスピタル	沼津市市道町8-6	055-962-3530
診療所・クリニック	大手町クリニック	沼津市大手町3-1-2 エイブルコア6階	055-962-7371
	佐藤医院	沼津市大岡日吉 1699-6	055-962-5479
	心療内科ゆうゆう	沼津市高沢町3-15 エンゼルパークビル2階	055-929-1300
	すぎやまメンタルクリニック	沼津市黒瀬町2	055-960-7915
	てらだ医院	沼津市原 1702-12	055-967-1286
	ひろメンタルクリニック	沼津市大手町5-11-3 ラピュタービル2階	055-954-5155
	ふれあい沼津クリニック	沼津市本字下一丁田 878-2	055-964-5070

※予約制の医療機関が多いため、受診を希望する場合は事前に電話にてお問い合わせください。

発行者 沼津市保健センター(健康づくり課) 沼津市八幡町 97 電話 055-951-3480(代)

掲載している内容は、各相談機関のリーフレットやホームページの内容を引用しています。 相談機関の情報は、随時変わる可能性がございます。

ひとりで悩まないで あなたの思いを誰かに話してみませんか

