いのち
支える

愛知県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室

平成31年4月より組織再編のため、名称が保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室に変更になります。

〒460-8501　名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
TEL:052-961-2111(代表)

●相談窓口はこちらからもご案内しています　あいち相談窓口ナビ　検索

発行:平成31年3月

回覧

かけがえのない人のために

気づいて共に支え合う

様々な困難に直面した場合に、
心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。
そんな時は、決して一人で悩まず、「誰かに援助を求めればよい」ことを
知ってください。そして、相談してください。
御相談をお待ちしています。

愛知県

分野別	相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
⑤子育て	あいち子育て支援女性再就職サポートセンター [子育てしながら働きたい女性の再就職を支援します]	052-485-6996	平日 9:00～18:00 土 10:00～17:00 (祝日及び年末年始は除く)	○	○ (要予約)
	小児救急電話相談 [かかりつけ医が診療していない夜間の医療相談]	#8000 (052-962-9900)	毎日 19:00～翌朝8:00	○	×
	その他、県福祉相談センター地域福祉課、お住まいの市町村で総合的な相談が受けられます。				
⑥高齢者	愛知県認知症電話相談(認知症の人と家族の会愛知県支部) [認知症の方の介護方法、対応の工夫、悩み等]	0562-31-1911	平日 10:00～16:00	○	×
	若年性認知症コールセンター(認知症介護研究・研修大府センター) [若年性認知症に関する電話相談]	フリーダイヤル 0800－100－2707	月～土 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)	○	×
	高齢者・障害者総合支援センターアイズ(名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会) [高齢者や障害者の方の財産管理・成年後見制度等の相談]	電話相談 052-565-6116	火・木 10:15～13:00 (祝日を除く)	○	×
		来客相談 0570-783-110	9:10～16:30 (土・日・祝を含む) (年末年始を除く)	×	○ (要予約・有料)
		出張相談 052-203-2677	平日 10:00～16:00	×	○ (要予約・有料)
	■成年後見制度利用に関する相談、相続、遺言、財産管理に関する相談				
	名古屋総合相談センター(愛知県司法書士会)	052-683-6686	水 16:00～19:00 土 10:00～12:00 13:00～15:00 (祝日を除く)	×	○ (要予約・有料、但し一定額以下の収入などの要件を満たした方は無料)
	西三河総合相談センター(愛知県司法書士会)	0564-58-0318	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	東三河総合相談センター(愛知県司法書士会)	0532-54-5665	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	一宮総合相談センター(愛知県司法書士会)	0586-28-4838	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	半田総合相談センター(愛知県司法書士会)	0569-32-8896	土 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	その他、県福祉相談センター地域福祉課、お住まいの市町村、各市区町村の社会福祉協議会・地域包括支援センターで総合的な相談が受けられます。				
⑦障害者	障害者110番(愛知県身体障害者福祉団体連合会)	052-228－6670	平日 9:00～16:00	○	○
	発達障害に関する相談(あいち発達障害者支援センター)	0568-88-0849	・電話相談 平日 10:00～16:00 (12:00～13:00を除く) ・来所相談 月・木(祝日・年末年始を除く)	○	○ (要予約)
	発達障害者に関する相談[名古屋市発達障害支援センターりんくす名古屋(名古屋市在住者及び名古屋市在勤・在学者対象)]	052-757-6140	平日 8:45～17:15	○	○ (要予約)
	特別支援教育相談 (愛知県総合教育センター) [障害がある、または落ち着きがなく授業に集中できないなど学校生活で困っている幼児児童生徒の発達を支援するための教育相談]	0561-38-9517	平日 9:00～17:00	○	○ (要予約)
	聴覚障害者・盲ろう者相談(あいち聴覚障害者センター)	FAX:052-221-8663 電話:052-228-6660 メール:aichi.deaf.center@flute.ocn.ne.jp	開所時間・予約申込受付時間 月～土 9:00～17:00 (日曜・祭日・12/29～1/4は休み)	―	○ (予約推奨)
	■ 障害者差別に関する広域相談窓口(身体・知的に関しては、各相談センター。精神に関しては愛知県精神保健福祉センター)				
	愛知県の相談機関(名古屋市外にお住まいの方対象)				
	尾張福祉相談センター	052－961－7211	月～金 8:45～17:30 (祝日、年末年始を除く)	○	―
	海部福祉相談センター	0567－24－2111			
	知多福祉相談センター	0569－22－3939			
	西三河福祉相談センター	0564－23－1211			
	豊田加茂福祉相談センター	0565－33－2211			
	新城設楽福祉相談センター	0536－23－8051			
	東三河福祉相談センター	0532－54－5111			
	障害福祉課(名古屋市内にお住まいの方対象)	052－954－6292			
	愛知県精神保健福祉センター	052－962－5377	平日 8:45～17:30		
	県内各福祉相談センター(児童・障害者相談センター)、お住まいの市町村、各市区町村の社会福祉協議会で総合的な相談が受けられます。				
⑧金融・貸金	貸金業に関する相談(愛知県産業労働部中小企業金融課) [愛知県知事登録貸金業者に関する相談]	052-954-6334	平日 9:30～16:30	○	○
	貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付自粛申告の受付(日本貸金業協会)	0570-051-051 (ナビダイヤル)	平日 9:00～17:30	○	○ (要予約)
	銀行とりひき相談所(名古屋銀行協会) [銀行に関する様々な相談・苦情、中小事業者窓口相談、住宅ローン返済等に関する窓口相談]	052-218-6150	平日 9:00～17:00	○	○ (要予約)
	金融円滑化に関する相談(東海財務局) [中小企業等の金融円滑化に関する相談]	052-687-1887	平日 9:00～16:00	○	×
	金融ホットライン(東海)(東海財務局) [銀行・保険・証券・貸金など金融サービスに関する相談]	052-951-9620	平日 9:00～12:00 13:00～17:00	○	×
⑨消費生活	多重債務全般に関する相談・債務整理(無料)(日本クレジットカウンセリング協会名古屋センター)[電話相談、カウンセリング、弁済計画の策定、家計管理相談]	おこまりならまるまるさいむほっとライン 0570-031640	平日 10:00～12:40 14:00～16:40	○	○ (要予約)
	多重債務全般に関する相談(東海財務局) [個人・事業者の相談も可。生活再建のための家計管理支援も]	052-951-1764	平日 9:00～12:00 13:00～17:00	○	○ (予約不要)
	サラ金・クレジット相談(名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会) (支部で実施する相談についてはお問い合わせください)	0570-783-110	9:10～16:30 (土・日・祝を含む) (年末年始を除く)	×	○ (要予約・2回目以降有料)
	消費者被害相談・投資被害や建築紛争に関する法律相談 (愛知県弁護士会)	0570-783-110	9:10～16:30 (土・日・祝を含む) (年末年始を除く)	×	○ (要予約・有料)

分野別	相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
⑨消費生活	■多重債務・一般法律相談 [140万円以下の民事事件]				
	名古屋総合相談センター(愛知県司法書士会)	052-683-6686	水 16:00～19:00 土 10:00～12:00 13:00～15:00 (祝日を除く)	×	○ (要予約・有料、但し一定額以下の収入などの要件を満たした方は無料)
	西三河総合相談センター(愛知県司法書士会)	0564-58-0318	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	東三河総合相談センター(愛知県司法書士会)	0532-54-5665	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	一宮総合相談センター(愛知県司法書士会)	0586-28-4838	水 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	半田総合相談センター(愛知県司法書士会)	0569-32-8896	土 13:00～16:00 (祝日を除く)		
	■消費生活相談・多重債務相談 [悪質商法や商品・サービスに関する消費生活上のトラブル及び多重債務の整理等の相談]				
	愛知県消費生活総合センター	052-962-0999	平日 9:00～16:30 土・日 9:00～16:00	○	○
	その他、県内各地の消費生活相談室で相談が受けられます。				
⑩生活福祉	生活福祉資金の相談	県・各市区町村の社会福祉協議会にお問い合わせください。		○	○
	愛知県弁護士会法律相談センター [法的な困り事等の相談]	0570-783-110	9:10～16:30 (土・日・祝を含む) (年末年始を除く)	×	○ (要予約・要件を満たした方は無料)
	その他、県福祉相談センター地域福祉課、お住まいの市町村、各市区町村の社会福祉協議会、最寄の民生委員にご相談ください。				
⑪医療・健康	愛知県医療安全支援センター [医療に関する困りごとの相談]	052-954-6311	平日 9:00～12:00 13:00～17:00	○	○ (要予約)
	愛知県医師会医療安全支援センター(苦情相談センター) [医療に関する苦情や相談(歯科は除く)]	052-241-4163	平日 9:00～12:00 13:00～16:00	○	○ (要予約)
	愛知県医師会難病相談室 [専門医師による医療相談(予約制)、医療ソーシャルワーカーによる療養生活相談]	052-241-4144	・医療相談指定日 平日 14:00～17:00 ・療養・生活相談 平日 9:00～16:00	○	○ (要予約)
	精神科救急情報センター [緊急に受診等が必要な時、医療機関等の電話案内]	052-681-9900	毎日 24時間	○	×
	小児救急電話相談 [かかりつけ医が診療していない夜間の医療相談]	#8000 (052-962-9900)	毎日19:00～翌朝8:00	○	×
	不妊・不育専門相談(名古屋大学医学部附属病院)	052-741-7830	月・木 10:00～13:00 第1・3水 18:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○ (要予約)
	その他、県内各保健所、お住まいの市町村の保健センターで総合的な相談が受けられます。				
⑫依存症(アルコール・薬物・ギャンブル等)	■愛知県の相談機関(名古屋市外にお住まいの方対象)				
	愛知県精神保健福祉センター				
	アルコール専門相談	052－951－5015	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ (要予約)
	薬物問題に関する相談	052－962－5377		○	○ (要予約)
	ギャンブル等依存症に関する相談	052－951－1722		○	○ (要予約)
	各保健所 [アルコール・薬物問題等に関する相談]	最寄の県保健所にお問い合わせください。		○	○ (まずは、お電話でご相談ください)
	依存症相談(名古屋市内にお住まいの方対象) (名古屋市精神保健福祉センターこころぽ)	052－483－3022	毎月 第1火14:00～16:00 第1金 14:30～16:30 第2水 10:00～12:00 第3月 14:00～16:00 第4水 14:30～16:30 (祝日・年末年始を除く) (予約は平日 8:45～17:15)	×	○ (要予約)
	NPO法人愛知県断酒連合会[酒害相談]	052-824-1567	毎日 9:00～17:00	○	○
⑬経営相談	商工業(経営全般等)に関する相談	お住まいの市町村の商工会又は商工会議所にお問い合わせください。		○	○
	(公財)あいち産業振興機構(経営アドバイスグループ) [経営相談、診断・助言、中小商業の活性化]	052-715-3070	平日 8:45～17:30	○	○
	(公財)あいち産業振興機構(取引振興グループ) [下請取引の紹介・あっせん及び苦情相談]	052-715-3068	平日 8:45～17:30	○	○
⑭労働	■労働条件等に関する相談				
	栄総合労働相談コーナー	052－263－3801	平日 9:00～17:00	○	○
	愛知労働局企画室 総合労働相談コーナー	052-972-0266			
	または、最寄りの労働基準監督署の総合労働相談コーナーにお問合わせください。				
	求人・求職の相談(県内の各ハローワーク(公共職業安定所))	最寄のハローワークにお問い合わせください。			
	■若者の就職に関する相談(ヤング・ジョブ・あいち)				
	あいち若者職業支援センター(愛知県)	052-264-0667	平日 9:30～18:00	○	○
	愛知新卒応援ハローワーク(愛知労働局)	052-264-0701			
	愛知わかものハローワーク(愛知労働局)	052-264-0601			
	セクハラ、男女の均等な扱い等についての相談(愛知労働局雇用均等室)	052-219-5509	平日 8:30～17:15	○	○
	産業保健に関する相談(愛知産業保健総合支援センター) [仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み、職業生活を通じての悩み等]	052-950-5375	平日 9:00～17:00	○	○ (事前にご連絡願います)
	労働問題に関する相談 (ウインクあいち17階 労働相談コーナー)	052-589-1405	月～金 9:30～18:00 土 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○

分野別	相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
⑭労働	労働相談（名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会）	0570-783-110	9:10～16:30 （土・日・祝を含む） （年末年始を除く）	×	○ （要予約・有料）
	教育関係職員相談（愛知県総合教育センター） [公立学校関係者（教育委員会職員を含む）とその家族を対象にメンタルヘルス相談、身上・生活相談（パワーハラスメントを含む）、セクシュアルハラスメント相談、幼稚園教員相談]	0561-38-2217	身上・生活相談 平日 9:00～16:00 （相談内容により相談日時が異なりますのでお問い合わせください）	○	○ （要予約）
	勤労者安心ネットワークセンター	0120-81-1505	平日 10:00～12:00 13:00～16:00	○	×
⑮犯罪被害	ハートフルライン（愛知県警察本部）	052-954-8897	平日 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）	○	○ （要予約）
	犯罪被害者相談（被害者サポートセンターあいち）	052-232-7830 0570－783－554	平日 10:00～16:00 全国共通ナビダイヤル（年末年始を除く）7:30～22:00	○	○ （要予約）
	法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル [専門オペレーターによる情報提供（相談窓口案内）]	0570-079714 （なくことないよ）	平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）	○	×
	犯罪被害者電話相談（名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会）	052-571-5100	金 15:00～18:00 （祝日・年末年始を除く）	○	○
⑯外国人	あいち国際プラザ多文化共生センター （（公財）愛知県国際交流協会） [多文化ソーシャルワーカーによる相談や情報提供及び複雑な問題に対する個別支援、ならびに無料弁護士相談]	052-961-7902	月～土 10:00～18:00 （ポルトガル語、日本語） 月～金 13:00～18:00 （スペイン語） 月・火・木・金13:00～18:00 （英語） 月 13:00～18:00 （中国語） 水 13:00～18:00 （フィリピノ語/タガログ語） （年末年始を除く） ・法律相談（予約制） 第2・4金 13:00～16:00	○	○
	外国人法律相談（名古屋法律相談センター・愛知県弁護士会）	0570-783-110	9:10～16:30 （土・日・祝を含む） （年末年始を除く） 相談実施日 木 14:10～16:25	×	○ （要予約・有料）
⑰法律	法テラスサポートダイヤル [専門オペレーターによる情報提供（相談窓口案内）]	0570-078374 （おなやみなし）	平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00	○	×
	法テラス無料法律相談 （収入等要件確認が必要）	050-3383-5460	平日 9:00～17:00	×	○ （要予約）
	愛知県司法書士会無料電話ガイド [登記、法律、多重債務等に関する簡易な相談]	050-3533-3707	平日 10:00～16:00 （祝日を除く）	○	×
	くらしの行政・法律相談所（中部管区行政評価局・法テラス） [弁護士による法律相談]	052-961-4522	第1・2・3火、17:30～19:30 （祝日・年始年始を除く）	×	○ （要予約）
⑱自死遺族相談	自死遺族相談（名古屋市外にお住まいの方対象） （愛知県精神保健福祉センター）	052-962-5377	第3木 14:00～15:30 （予約は平日9:00～12:00、13:00～16:30）	—	○ （要予約）
	自死遺族相談（名古屋市内にお住まいの方対象） （名古屋市精神保健福祉センターここらぼ）	052-483-2095	第3火 10:00～12:00 （予約は平日8:45～17:15）	×	○ （要予約）
⑲自死遺族の自助グループ	リメンバー名古屋自死遺族の会 （偶数月に名古屋市内で遺族の集いを開催しています。）	[ホームページ] http://will.obi.ne.jp/remember/ [Eメールアドレス]remember_nagoya@yahoo.co.jp [FAX]020-4668-8925 [郵便] 〒612-8799 京都府京都市伏見区撞木町1148 伏見郵便局留 リメンバー名古屋自死遺族の会			
	～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室 （奇数月（1月を除く）に名古屋市内で遺族会を開催しています。）	[ホームページ] http://cocoroibasyo.org [Eメールアドレス]cocoroibasyo@yahoo.co.jp ※現在メール・電話相談は行っていません。対面でのご相談を希望される方はホームページをご確認ください。事務局は移転し非公開となっています。郵便の送付方法はメールでお問合せ下さい。			
⑳その他	警察安全相談（愛知県警察本部） [犯罪等による被害の未然防止や暮らしの安全と平穏に係る相談等]	#9110（プッシュ回線） 052-953-9110	平日 9:00～17:00	○	○
	■県民相談 [県政相談、交通事故相談等]				
	愛知県県民相談・情報センター	052-962-5100	平日 9:00～17:15	○	○
	その他、県内各地の県民相談室で相談が受けられます。				
	人権相談（名古屋法務局人権擁護部・愛知県人権擁護委員連合会） [悩みごと・困りごと相談]	0570-003-110	平日 8:30～17:15	○	○
	■行政相談[国の行政機関、独立行政法人、特殊法人等の業務に関する苦情・相談]				
	行政苦情110番（中部管区行政評価局）（または、身近な行政相談委員にご連絡ください。）	0570-090-110	平日 8:30～17:30 （上記以外は留守番電話により受付けます）	○	○
	くらしの行政・法律相談所	052-961-4522	毎日 10:00～18:00 （祝日・年末年始は除く）	○	○
	一般法律相談・民事介入暴力相談（名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会） [離婚、相続専門、労働の各相談を含みます。]	0570-783-110	9:10～16:30 （土・日・祝を含む） （年末年始を除く）	×	○ （要予約・有料・ただし、離婚相談は初回無料）

※受付時間／平日の記載：土・日・祝日・年末年始を除く。
※詳細は各相談窓口にご確認ください。

回覧

悩みごとに関する各種相談窓口一覧

お気軽にお電話ください。

※令和元年度版

分野別	相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
①様々な悩み	■愛知県の精神保健福祉センター、保健所、保健センターの電話番号については別紙参照。				
	こころの健康（夜間・土日）無料相談	052-962-9002 （予約専用）	毎日（祝休日除く） 9:00～20:00	×	○ （要予約）
	名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間	○	×
	いのちの電話インターネット相談	インターネット相談 http://www.inochinodenwa-net.jp	毎日 24時間	×	×
	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間（無料）	○	×
	あいち自殺防止センター	052-870-9090	金 20:00～23:00	○	×
②子ども・青少年	教育相談こころの電話 （愛知県教育・スポーツ振興財団）	052-261-9671	毎日 10:00～22:00 （年末年始を除く）	○	×
	24時間電話相談「子どもSOSほっとライン24」	0120-0-78310	毎日 24時間	○	×
	一般教育相談（愛知県総合教育センター） [児童生徒とその保護者及び関係教職員]	0561-38-2217	平日 9:00～17:00	○	○ （要予約）
	家庭教育相談（愛知県教育委員会生涯学習課）	052-961-0900	平日 9:00～16:00	○	×
	電話相談子ども家庭110番	052-953-4152	平日 9:00～17:00	○	×
	ヤングテレホン（愛知県警察本部） [非行防止等に関する相談]	052-951-7867	平日 9:00～17:00	○	○ （要予約）
	子どもの人権110番（名古屋法務局人権擁護部・愛知県人権擁護委員連合会）	0120-007-110	平日 8:30～17:15	○	○
	子どもの人権相談（名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会） （非行、いじめ、虐待、無戸籍、学校事故、不登校等こどもの権利に関する相談）	電話相談 052-586-7831	土 9:20～16:00 （祝日を除く）	○	×
		面談相談 予約番号 052-565-6110	予約受付時間 9:10～16:30 （土日祝を含む） （年末年始を除く） 面談相談時間 9:20～16:25 （祝日を除く）	×	○ （要予約・無料）
	被害少年相談電話（愛知県警察少年サポートセンター） [犯罪、いじめ、虐待等の被害に関する相談]	0120-786-770	平日 9:00～17:00	○	○ （要予約）
	思春期相談 （名古屋市精神保健福祉センターここらぼ）	052-483-2095	第1・2木 14:00～16:00 第3金 14:00～16:00 第4火 14:00～16:00 （予約は平日8:45～17:15）	×	○ （要予約）
	児童相談所全国共通ダイヤル	189	毎日 24時間	○	×
	子ども教育相談「ハートフレンドなごや」 （名古屋市教育センター内）	電話相談 052-683-8222	月～金 9:30～19:00 土 9:30～12:00 （祝日・年末年始を除く）	○	×
		来所相談 【予約専用ダイヤル】 052-683-6415	平日 9:30～17:00	×	○ （要予約）
	その他、県内各福祉相談センター内児童・障害者相談センター、各児童相談センター、お住まいの市町村及び市町村教育委員会で総合的な相談が受けられます。				
③ひきこもり	■愛知県の相談機関（名古屋市外にお住まいの方対象）				
	ひきこもり専門相談 （愛知県精神保健福祉センター）	052-962-3088	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （要予約）
	ひきこもり相談 （各県保健所）	最寄の県保健所にお問い合わせください。	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （まずは、お電話でご相談ください）
	ひきこもり相談（名古屋市内にお住まいの方対象） （名古屋市ひきこもり地域支援センター）	052-483-2077	平日 8:45～17:15	○	○ （要予約）
④女性	女性悩みごと電話相談（愛知県女性相談センター） [家庭内不和、男女問題、経済不安、DV、一時保護等の相談]	052-962-2527	月～金 9:00～21:00 土・日 9:00～16:00 （祝日・年末年始を除く）	○	○ （要予約）
	弁護士による法律相談（愛知県女性相談センター）	予約受付 052-962-2527	月 10:00～12:00 （祝日・年末年始等を除く）	×	○ （要予約）
	弁護士によるDV専門電話相談（愛知県女性相談センター） [ドメスティック・バイオレンス専門の相談]	052-962-2528	月 14:00～15:30 （祝日・年末年始を除く）	○	×
	レディースホットライン（愛知県警察本部）[性犯罪被害相談]	0120-67-7830	平日 9:00～17:00	○	×
	ストーカー110番（愛知県警察本部）[ストーカー被害に関する相談]	052-961-0888	毎日 24時間	○	×
	女性の人権ホットライン（名古屋法務局人権擁護部・愛知県人権擁護委員連合会）	0570-070-810	平日 8:30～17:15	○	○
	女性に対する暴力電話相談（名古屋法律相談センター:愛知県弁護士会）	052-571-3110	木 14:00～16:00 （祝日を除く）	○	○ （要予約・有料）
	女性の健康なんでも相談（愛知県助産師会）	090－1412－1138	月～土 13:30～16:30 （祝日・年末年始等を除く）	○	×
	弁護士相談（愛知母子・父子福祉センター） [ひとり親家庭及び寡婦に対する法律相談]	予約番号 052-915-8862	平日 9:00～17:30 （予約受付時間）	×	○ （要予約）
	その他、県内各女性相談センター駐在室（県福祉相談センター地域福祉課内）で女性の悩みごと相談が受けられます。				
⑤子育て	ひとり親家庭等電話相談（愛知母子・父子福祉センター） [ひとり親家庭及び寡婦の生活全般に関する相談]	052-915-8886	月・水・金 10:00～16:00	○	×
	母子・父子自立支援員 [ひとり親家庭等の自立支援・就業・生活・子育てに関する相談]	お住まいの市（町村の方は最寄の県福祉相談センター地域福祉課）にお問い合わせください。			
	時間外電話相談[育児もしもしキャッチ]（あいち小児保健医療総合センター） [育児相談、母と子の健康に関する相談]	0562-43-0555	水～土 17:00～21:00 （祝日・年末年始を除く）	○	×
	あいちマザーズハローワーク [子育てしながら働きたい方への職業相談]	052-581－0821	平日 8:30～17:15 第2・4土 10:00～17:00	○	○
	養育費相談（愛知母子・父子福祉センター） [ひとり親家庭の子どもの養育費に関する相談]	052-915-8816	平日 10:00～16:00	○	○ （要予約）

かけがえのない人のために、気づいて共に支え合いましょう。

愛知県では、近年自殺者数が減少しているものの、毎年多くの方が自ら命を絶たれています。

自殺の背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因が複雑に関係しています。自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界共通の認識です。

こんなサインに気づきませんか？ 自殺予防の十箇条

次のようなサインは特に注意すべき点です。サインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家に受診しましょう。

1 うつ病の症状※がある
2 原因不明の身体の不調が長引く
3 酒量が増す
4 安全や健康が保てない
5 仕事の負担が急に増える
大きな失敗をする、職を失う
6 職場や家庭でサポートが得られない
7 本人にとって価値あるもの（地位、家族、財産等）を失う
8 重症の身体の病気にかかる
9 自殺を口にする
10 自殺未遂に及ぶ

参考 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

※うつ病の症状に早く気づき、適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。

うつ病は脳のエネルギーが欠乏した状態であり、憂うつな気分や様々な意欲の低下といった心理的症状が続くだけでなく、様々な身体的な自覚症状を伴うこともあります。

あなたは大丈夫ですか。あなたのかけがえのない人は大丈夫ですか。

自分で感じる症状

- 憂うつ、気分が沈む
- 不安を感じる、悲しい
- イライラする、元気がない
- 気力がない、集中力がない
- 眠れない、自分を責める
- 仕事の能率が落ちる
- 決断ができない

など

周りが気づく症状

- 表情が暗い
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える　など

身体に出る症状

- 食欲がない
- 便秘がち
- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 頭痛　など

かけがえのない人を失わないために、私たちができること

気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が**いつもと違う**と感じたら、声をかけてください。

元気がないけど、大丈夫？

疲れているみたいですね。眠れていますか？

最近辛そうですね。良かったら話を聞かせてくれませんか。

声かけ・傾聴

心配していることを伝え、共感しながら真剣に話を聴きましょう。

誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

話をしてくれたことに謝意をしめし、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人の気持ちを尊重し、**話に耳を傾ける**ことが大切です。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促します。このパンフレットを活用して、各種相談窓口に御相談ください。

見守り

専門家につながった後も、**温かく寄り添いながら**じっくり見守りましょう。

参考 厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

回覧

■■ 県内保健所等の様々な心の悩み相談窓口 ■■

相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
あいちこころほっとライン365 （こころの健康に関する相談）	052-951-2881	毎日 9:00～16:30	○	×
愛知県精神保健福祉センター 精神保健福祉相談 （精神疾患等、精神保健福祉に関する相談）	052-962-5377	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （要予約）
■愛知県保健所（担当部署：健康支援課こころの健康推進グループ）				
一宮保健所	0586-72-0321	平日 9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （まずは、お電話でご相談ください）
瀬戸保健所	0561-82-2158			
春日井保健所	0568-31-0750			
江南保健所	0587-56-2157			
清須保健所	052-401-2100			
津島保健所	0567-26-4137			
半田保健所	0569-21-3341			
知多保健所	0562-32-6211			
衣浦東部保健所	0566-21-9337			
西尾保健所	0563-56-5241			
新城保健所	0536-22-2205			
豊川保健所	0533-86-3626			
■中核市にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。				
豊橋市保健所　精神保健福祉相談	0532-39-9145	平日 9:00～17:00	○	○ （要予約）
岡崎市保健所　精神保健福祉相談	0564-23-6715	平日 9:00～17:00		
豊田市保健所　精神保健福祉相談	0565-34-6751	平日 8:30～17:15		
■名古屋市内にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。				
名古屋市精神保健福祉センターここらぼ				
精神保健福祉相談 （精神疾患等、精神保健福祉に関する相談）	052-483-2095	平日 8:45～17:15	○	○ （要予約）
こころの健康電話相談	052-483-2215	平日 12:45～16:45	○	×
名古屋市保健センター				
千種保健センター	052-753-1981	熱田保健センター	052-683-9682	平日 8:45～12:00 13:00～17:15	○	○ （要予約）
東保健センター	052-934-1217	中川保健センター	052-363-4461			
北保健センター	052-917-6572	港保健センター	052-651-6509			
西保健センター	052-523-4616	南保健センター	052-614-2812			
中村保健センター	052-481-2294	守山保健センター	052-796-4622			
中保健センター	052-265-2261	緑保健センター	052-891-3621			
昭和保健センター	052-735-3962	名東保健センター	052-778-3112			
瑞穂保健センター	052-837-3267	天白保健センター	052-807-3910			

※平成31年4月現在