

生きづらさを抱えた方へ



「ヘルプを出す」のは「ダメなこと」と感じられるかもしれませんが、決してそうではありません。
「ヘルプを出す」のは「勇気があること」です。

あなたの身近にはいろいろな相談機関があります。
悩みを一人で抱え込まないで、私たちに相談してください。

※支援者の方へ:ご本人の困り事等に応じて、
支援機関名の前にあるチェックボックスに☑を入れて渡してください。

悩みごとに関する相談窓口一覧

名古屋市

様々なこころの悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	愛知いのちの電話 自殺予防の電話相談、さまざまな問題を抱えて孤独と不安に悩み苦しむ人たちの相談	☎052-931-4343	24時間 365日 インターネット相談「愛知いのちの電話」で検索 https://www.nagoya-inochi.jp	○	×
<input type="checkbox"/>	こころの健康電話相談 こころの健康に関する相談	☎052-483-2215	平日 12:45～16:45	○	×
<input type="checkbox"/>	名古屋市こころの健康無料相談 うつ病などを疑う症状により医療機関への受診を迷っている方などの相談。家族による相談も可	☎052-962-9002 FAX:052-291-4793 LINE相談ID:@738deael	毎日 9:00～22:00(祝休日・年末年始を除く) LINE相談 火・木・日16:00～21:10(祝休日・年末年始を除く)	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市精神保健福祉センターこころば 思春期相談、薬物相談など精神保健福祉に関する各種専門相談	☎052-483-2095 FAX:052-483-2029	平日 8:45～17:15	○ ★	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市内 各保健センター 精神保健福祉相談 精神科嘱託医による無料相談、精神保健福祉相談員、保健師等による精神保健福祉に関する相談・指導	※裏面各保健センター参照	平日 8:45～12:00、13:00～17:15	○	○ 要予約

女性や男性・家庭の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市配偶者暴力相談支援センター DV(配偶者等からの暴力)に関する相談	☎052-351-5388	平日 10:00～17:00	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	イーブルなごや相談室(名古屋市男女平等参画推進センター) 家庭や職場、地域などで女性が直面するさまざまな悩み	☎052-321-2760 LINE相談ID:@154huepp	電話相談 月・火・金～日曜 10:00～16:00 水曜のみ 10:00～13:00、18:00～20:00 LINE相談 月13:00～16:00、水17:00～20:00	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市男性相談 夫婦や家族との関係、仕事や生き方、暴力などの悩み	☎052-321-1628	毎週水曜 18:00～20:00 第4日曜 10:00～12:00 面接相談(予約制) 第4木曜 18:00～20:00	○	○ 要予約

依存症の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	依存症相談窓口(名古屋市精神保健福祉センターこころば) アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症に関する相談	☎052-483-3022 FAX:052-483-2029	平日 8:45～17:15	○	○ 要予約

仕事・生活に関する悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター 仕事や生活の悩み、不安、困りごとなど様々な悩みの相談(生活保護を受けていない方)相談できる窓口 (支援の内容) ・自立相談支援事業 ・住居確保給付金 ・就労準備支援事業 ・家計相談支援事業	名 駅 ☎052-446-7333 FAX:052-446-7555 金 山 ☎052-684-8131 FAX:052-684-8132 大曾根 ☎052-508-9611 FAX:052-508-9612	平日(祝日・年末年始を除く)及び第2・3土曜 9:00～17:00(火曜は～20:00) 平日(祝日・年末年始を除く)及び第4土曜 9:00～17:00(金曜は～20:00) 平日(祝日・年末年始を除く)及び第1・5土曜 9:00～17:00(木曜は～20:00)	○	○

多重債務・借金・経営の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市消費生活センター 多重債務法律相談 多重債務に関する相談。弁護士・司法書士による面接相談あり	☎052-222-9671 FAX:052-222-9678	月曜～土曜9:00～16:15(祝休日・年末年始を除く) ※弁護士・司法書士による面接は 平日13:30～16:30	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市消費生活センター 商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活相談	☎052-222-9671 FAX:052-222-9678	月曜～土曜(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:15	○	○
<input type="checkbox"/>	名古屋市経済局中小企業振興課(中小企業振興センター) 中小企業の経営上の法律、金融に関する相談	法律相談 ☎052-735-2100 FAX:052-735-2104 金融相談 ☎052-735-2000 FAX:052-735-2104	法律相談: 偶数月2回(原則1・4水曜日、奇数月1回(第2または第3水曜日) 13:00～16:00(1件あたり45分間) 金融相談: 平日 9:00～12:00、13:00～16:00 (両相談ともに祝休日・年末年始を除く)	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋商工会議所 中小・小規模事業者の事業経営に関する各種相談	☎052-223-5756	詳しくはホームページでご確認ください。 https://www.nagoya-cci.or.jp/	○ ★	○ 要予約

就労・労働に関する悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市市民相談室(労働相談) 労働条件、賃金、解雇などの労働問題に関する相談	☎052-972-3163 FAX: 052-972-3164	平日 9:00~11:45、13:00~15:45 (祝日・年末年始を除く)	○	○
<input type="checkbox"/>	愛知労働局 総合労働相談コーナー 労働条件・募集条件・職場環境など、労働問題に関する相談	☎052-972-0266	平日 9:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○
<input type="checkbox"/>	なごや若者サポートステーション(なごサポ) 15~49歳迄のニート状態にある若者やその保護者からの各種相談	☎052-700-2396 FAX: 052-700-2388	火~土曜日10:00~18:00 第2・4金曜日10:00~21:00 (祝日・年末年始・休館日を除く)	○	○ ★ 要予約

ひきこもりに関する悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市ひきこもり地域支援センター 名古屋市在住のひきこもり状態にあるご本人や家族等を対象とした相談	☎052-483-2077 FAX: 052-483-2029	平日 8:45~17:15 (祝日・年末年始を除く)	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市ひきこもり地域支援センター-金山 名古屋市在住のひきこもり状態にあるご本人や家族等を対象とした相談	☎052-228-3406 FAX: 052-291-4121	月~土 9:00~17:00(水のみ~20:00)(祝日・年末年始除く)	○	○ 要予約

子ども・若者の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市子ども・若者総合相談センター ニート、ひきこもりなどさまざまな悩みを持つ子ども・若者(概ね39歳まで)とその保護者などの相談	☎052-961-2544 FAX: 052-961-2545	月~土曜日(祝日・年末年始を除く)10:00~17:00	○	○ ★ 要予約
<input type="checkbox"/>	子ども教育相談ハートフレンドなごや 幼児から高校生年齢までの子ども本人、その保護者、学校関係者等から、子どもの教育・養育上の問題に関するあらゆる相談	☎052-683-8222	平日 9:30~19:00 土曜 9:30~12:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	児童相談 療育困難、児童虐待、障害、非行、不登校、しつけなどの児童相談全般。 中央児童相談所(担当区域:千種、東、北、中、昭和、守山、名東) 西部児童相談所(担当区域:西、中村、熱田、中川、港) 東部児童相談所(担当区域:瑞穂、南、緑、天白)	中央児童相談所 ☎052-757-6111(代) FAX: 052-757-6122 西部児童相談所 ☎052-365-3231 FAX: 052-365-3281 東部児童相談所 ☎052-899-4630 FAX: 052-896-4717	平日 8:45~17:30	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	ヤングテレホン(愛知県警察本部少年課少年サポートセンター) 少年(20歳未満)自身が抱える様々な悩みごとや保護者などからの少年の非行、問題行動に関する相談	☎052-764-1611 Eメール相談は、愛知県警察ホームページから	平日 9:00~17:00 Eメール相談は24時間受付。 上記時間以外は直近の勤務日に対応	○	○ 要予約

医療・健康に関する悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市がん相談・情報サロン ピアネット がん治療体験者等で一定の研修を修了した「ピアサポーター」による、がんについての心配事や悩みに関する相談	☎052-243-0555 FAX: 052-243-0556	火~土曜日 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○
<input type="checkbox"/>	各保健センター 健康ダイヤル 健康や健康づくりに関する総合的な相談	※下記各保健センター参照	平日 8:45~12:00、13:00~17:15	○	×

高齢者・障害者の虐待に関する悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市高齢者虐待相談センター 高齢者に対する虐待防止及び早期対応のための高齢者本人や家族、居宅介護支援事業者等の関係者からの相談	☎052-856-9001 FAX: 052-919-7585	平日 9:00~17:00	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市障害者虐待相談センター 障害者虐待に関する相談	☎052-856-3003 FAX: 052-919-7585	平日 9:00~17:00	○	○ 要予約

法律・犯罪被害の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	名古屋市法律相談 相続、離婚、不動産貸借など、市民の皆様が抱える民事上の法律問題全般	相談を希望する日の1週間前の午前8時からウェブまたは電話で先着順受付(予約受付電話) 名古屋おしえてダイヤル ☎052-953-7584 8:00~21:00年中無休	相談日時等 ・平日 13:00~16:00(市民相談室 西庁舎1階) ・各区月2回 13:00~16:00(日程要確認) ・日曜相談 13:30~16:30 (愛知県弁護士会名古屋法律相談センター)	×	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口 犯罪被害に遭われた方、ご家族、ご遺族からの相談	☎052-972-3042 FAX: 052-972-6453	平日 8:45~17:30 (祝日・年末年始を除く)	○	○ 要予約
<input type="checkbox"/>	警察安全相談(愛知県警察本部住民コーナー) 犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏に係る相談	☎#9110(短縮ダイヤル) ☎052-953-9110	平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○
<input type="checkbox"/>	性暴力救援センター日赤なごや なごみ 性暴力被害者の相談や医療処置などを24時間体制で総合的にサポート	☎052-835-0753 ☎#8891(短縮ダイヤル)	24時間 365日ホットライン体制	○	○ 要予約

自死で大切な人を亡くされた方の悩み

チェック	名称/内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
<input type="checkbox"/>	自死遺族相談(名古屋市精神保健福祉センターこころぼ) 自死で大切な方を亡くされた方の相談	☎052-483-2095 FAX: 052-483-2029	平日 8:45~17:15	○	○ ★ 要予約

相談機関検索サイト

チェック	名称/内容	ホームページアドレス
<input type="checkbox"/>	ウェブサイト「こころの絆創膏」 名古屋市が運営する様々な悩みに関する約200の相談窓口情報などを紹介するサイト。仕事の悩み、病気の悩み、家庭関係の悩み、生活・金銭的な悩み、男女関係の悩み、学校関係の悩みなど	https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/

ウェブサイト **こころの絆創膏** ばん そう こう

ひとりで悩まず誰かに相談しませんか。

こころの絆創膏

各保健センター

市外局番(052)

チェック	名称	精神保健福祉相談	子育て総合相談窓口	健康ダイヤル	FAX(共通)	チェック	名称	精神保健福祉相談	子育て総合相談窓口	健康ダイヤル	FAX(共通)
<input type="checkbox"/>	千種保健センター	☎753-1981	☎757-7033	☎753-1984	FAX 751-3545	<input type="checkbox"/>	熱田保健センター	☎683-9683	☎679-3086	☎681-8750	FAX 681-5169
<input type="checkbox"/>	東保健センター	☎934-1218	☎979-3588	☎934-1219	FAX 937-5145	<input type="checkbox"/>	中川保健センター	☎363-4461	☎364-0065	☎363-4427	FAX 361-2175
<input type="checkbox"/>	北保健センター	☎917-6572	☎910-6815	☎917-6539	FAX 911-2343	<input type="checkbox"/>	港保健センター	☎651-6509	☎655-8745	☎651-8133	FAX 651-5144
<input type="checkbox"/>	西保健センター	☎523-4618	☎529-7105	☎523-7270	FAX 531-2000	<input type="checkbox"/>	南保健センター	☎614-2814	☎619-7086	☎614-6125	FAX 614-2818
<input type="checkbox"/>	中村保健センター	☎433-3092	☎483-6811	☎433-3094	FAX 483-1131	<input type="checkbox"/>	守山保健センター	☎796-4633	☎797-5220	☎796-4626	FAX 796-0040
<input type="checkbox"/>	中保健センター	☎265-2264	☎269-7155	☎265-2264	FAX 265-2259	<input type="checkbox"/>	緑保健センター	☎891-3621	☎899-6518	☎891-1771	FAX 891-5110
<input type="checkbox"/>	昭和保健センター	☎735-3964	☎745-6030	☎735-3964	FAX 731-0957	<input type="checkbox"/>	名東保健センター	☎778-3112	☎769-6288	☎778-3114	FAX 773-6212
<input type="checkbox"/>	瑞穂保健センター	☎837-3267	☎837-3285	☎837-3292	FAX 837-3291	<input type="checkbox"/>	天白保健センター	☎807-3914	☎847-5981	☎807-3912	FAX 803-1251

※令和8年3月時点の情報です。変更している場合がありますのでご注意ください。

名古屋市健康福祉局健康部健康増進課 TEL 052-291-4790 FAX 052-291-4793