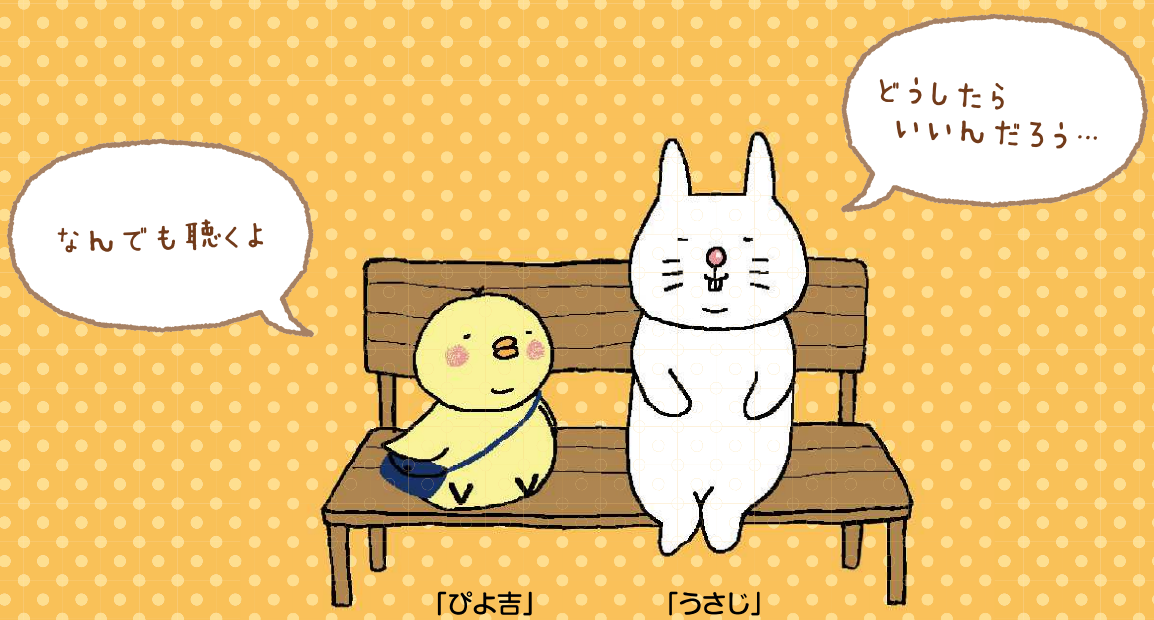
令和8年度

相談窓口一覧

ひとりで悩みを抱えていませんか？

様々な悩みを抱えたとき心理的に追い詰められることは、
誰にでも起こる可能性があります。
一人で頑張らないで助けを求めてみませんか。



「ぴよ吉」　「うさじ」

名古屋市いのちの支援広報キャラクター

©becco

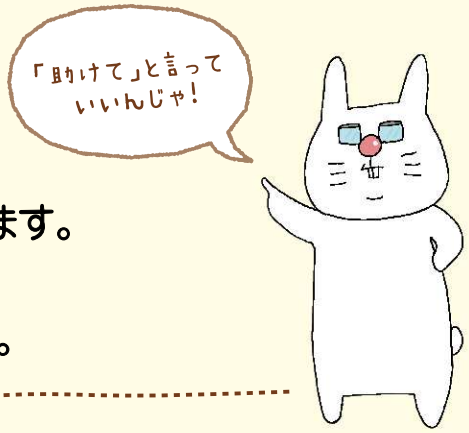
名古屋市

ときにはひとの力を借りることも大切です

深刻な問題を抱えて
こころが折れそうなときには、
ひとりで悩みを抱えず
周りの人に助けを求めてください。

誰かに助けてと言える力とは？

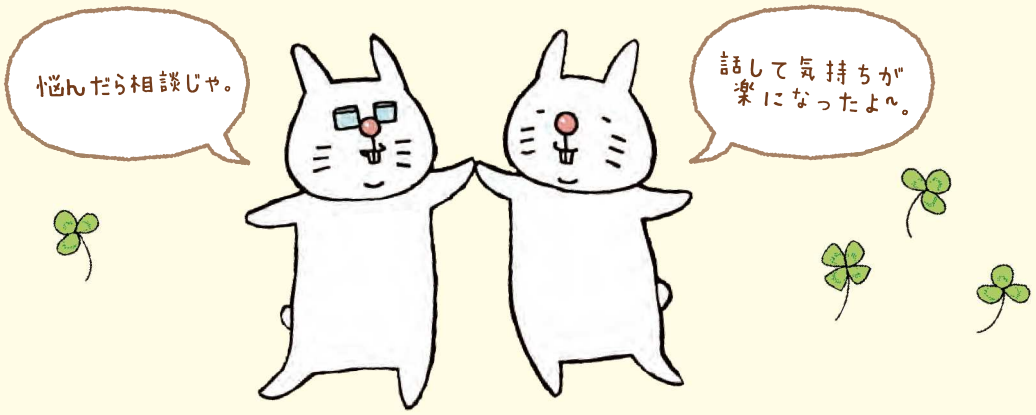
誰かに助けを求めたり相談することは、
「援助希求行動」といって
積極的なストレス対処方法のひとつです。
その能力は**「援助希求能力」**と言われています。
人生の様々な場面で深刻な悩みを抱えたときに、
人を頼ったり相談が出来ることはとても大切です。



相談できる窓口があります

人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強い人ほど、
悩みをひとりで抱えてしまいがちです。
もしも周りの人に話しづらい場合は、**相談窓口を利用**してみませんか。

2ページへ



悩みごとに関する相談窓口一覧

様々なこころの悩み

※受付時間等は、変更される場合がありますので、各機関にお問合せください。
※相談機関によってはお電話が集中し、つながらないこともあります。
★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ 思春期相談、依存症相談、自死遺族相談など、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）	—
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	巻末関係機関一覧参照	平日8:45～12:00、13:00～17:15	○	○ ○（要予約）	—
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） 面接相談・電話相談・LINE相談があります。 LINEID@738deael	☎052-962-9002 FAX:052-291-4793	毎日9:00～22:00 （祝休日・年末年始を除く）	○	○ ○（要予約）	（SNS）
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	○	○ ×	—
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） フリーダイヤル ☎0120-783-556 （毎月10日8:00～翌8:00） 毎日フリーダイヤル ☎0120-783-556 （毎日16:00～21:00） ナビダイヤル ☎0570-783-556 （10:00～22:00）	いのちの電話インターネット相談 「愛知いのちの電話」検索で利用してください。 HP:https://www.nagoya-inochi.jp/	○	○ ×	（ウェブサイト）
認定NPO法人ビフレンダーズ あいち自殺防止センター 「生きることがつらい」「死にたい」などのつらい気持ちの相談	☎052-870-9090	毎週金曜日　20:00～23:00	○	○ ×	（ウェブサイト）
よりそいホットライン どんなひとの、どんな悩みでも	☎0120-279-338 FAX:0120-773-776	24時間年中無休	○	○ ×	（ウェブサイト）
こころの健康相談統一ダイヤル 様々なこころの悩みに関する相談	☎0570-064-556 おこなおう　まもろうよ　こころ	平 日 9:00～22:00 土・日 9:00～20:00	○	○ ×	—
働く人の「こころの耳電話相談」「こころの耳メール相談」「こころの耳SNS相談」 働く人のメンタルヘルス不調などについての困りごとに関する相談	☎0120-565-455	月～金 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 （祝日・年末年始を除く） 「こころの耳メール相談」 24時間受付	○	○ ×	（ウェブサイト）

子ども・若者に関する悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話 / 面接	二次元コード
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）	（SNS）
チャイルドライン 18歳までの子どもが匿名で、そして秘密厳守で掛けられる電話。内容はどんな話でもOK! 電話料も不要、オンラインチャットも実施	☎0120-99-7777	電話は毎日 オンラインチャットは毎週月～土曜日（年末年始を除く） 16:00～21:00 詳細はHPをご覧ください HP:https://childline.or.jp	○ ×	（ウェブサイト）
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	総合相談ダイヤル ☎052-683-8222	平日9:30～19:00、土曜日9:30～12:00 （年末年始及び祝日を除く）	○	（ウェブサイト）
	来所相談予約専門ダイヤル ☎052-683-6415	平日9:30～17:00 （年末年始及び祝日を除く）	○（要予約）	
なごやフレンドリーナウ（名古屋市教育支援センター） 心理的な理由によって登校していない市内在住の小中学生とその保護者を対象に通所による教育相談や子ども支援を行っています。	☎052-521-9640	平日8:45～17:30 （年末年始及び祝日を除く）	× ○（要予約）	—
児童相談 養育困難、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	平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-757-6112	○	—
	西部児童相談所 ☎052-365-3231 FAX:052-365-3281	平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-365-3252		
	東部児童相談所 ☎052-899-4630 FAX:052-896-4717	平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-899-4631	○（要予約）	
	児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（いちはやく）	24時間　365日		
地域子ども相談室 子ども家庭支援センター　さくら 子ども・家族・地域住民からの子育て、児童虐待などの相談	☎052-821-7867 FAX:052-821-7869	平日9:00～17:00	○ ○（要予約）	—
教育相談こころの電話（公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団） 青少年とその保護者からのいじめ・不登校・学校生活・友人関係などの悩みごとの相談	☎052-261-9671	毎日10:00～22:00（年末年始を除く）	○ ×	（ウェブサイト）
24時間子供SOSダイヤル 子供や保護者等が、いじめに限らず子供に係わる悩みを相談する窓口	☎0120-0-78310 （なやみいおう）	夜間・休日を含めて24時間対応	○ ×	（ウェブサイト）
子どもの人権110番 いじめ、体罰等、子どもをめぐる様々な人権問題の相談	☎0120-007-110	平日（年末年始を除く）8:30～17:15 メール相談は法務省または法務局のHPから	○ ○	（ウェブサイト）
名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」 子どもの権利侵害に関する相談	子ども専用フリーダイヤル ☎0120-874-994 （はなし　きくよ） 大人用電話 ☎052-211-8640 共通FAX:052-211-8072	月 11:00～18:30（相談終了時間は19:00） 火・木・金 11:00～20:30（相談終了時間は21:00） 土 11:00～16:30（相談終了時間は17:00） ※祝日及び年末年始除く ※20時以降に面談を希望する場合は事前に連絡してください	○ ○	（ウェブサイト）

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
子どもの人権相談（愛知県弁護士会名古屋法律相談センター） いじめ、体罰、虐待、非行の問題など	☎052-586-7831	毎週土曜日（祝日、年末年始を除く） 9:20～16:00	○	○（要予約）	—
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時間受付け、上記時間外は直近の勤務日に対応	○	○（要予約）	（相談フォーム）
被害少年相談電話（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）とその保護者などからの犯罪、いじめ、児童虐待など少年の被害に関する相談	☎0120-7867-70 ☎052-764-1613 FAX:052-764-1613	平日 9:00～17:00	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
子どもの療育相談 子どもの発達の不安、悩みや障害についての相談 中央療育センター（担当区域:中、昭和、瑞穂、熱田、天白） 西部地域療育センター（担当区域:中村、中川、港） 北部地域療育センターよつば（担当区域:東、北、西） 南部地域療育センターそよ風（担当区域:南、緑） 東部地域療育センターぽけっと（担当区域:千種、守山、名東）	中央療育センター ☎052-757-6126 FAX:052-757-6129 西部地域療育センター ☎052-361-9555 FAX:052-361-9560 北部地域療育センターよつば ☎052-522-5277 FAX:052-522-5279 南部地域療育センターそよ風 ☎052-612-3357 FAX:052-612-3411 東部地域療育センターぽけっと ☎052-784-5300 FAX:052-782-0771	平日 9:00～17:00	○	○（要予約）	—
なごやヤングケアラーコネクト Pocket 名古屋市在住・在学・在勤のヤングケアラーの子ども・若者（39歳まで）とそのご家族を対象とした相談窓口	【LINE相談】758@connect-pocket.net 月～土曜日 17:30～21:30（受付は21:00まで） （祝日及び年末年始を除く） 【オンライン相談＆対面相談】		×	○（要予約）	（ウェブサイト）
なごや子ども応援委員会 スクールカウンセラー等の職員が、市立学校・幼稚園の幼児児童生徒やその保護者を対象に相談に応じています。	相談したいときは、通っている市立学校・幼稚園に連絡してください。（お住まいの地域のなごや子ども応援委員会についてお知りになりたい時は、教育委員会子ども応援課（052-684-4894）までご連絡ください。）				

ひきこもりに関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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ご家族等を対象とした相談	名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ内 ☎052-483-2077 FAX:052-483-2029 金 山 ☎052-228-3406 FAX:052-291-4121	名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ内 平日8:45～17:15（祝休日及び年末年始除く） 金 山 月～土曜日 9:00～17:00/水曜日のみ 9:00～20:00 （祝休日及び年末年始除く）	○	○（要予約）	（SNS）

男性の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	毎週水曜日　18:00～20:00 第4日曜日　10:00～12:00 面接相談（予約制） 第4木曜日　18:00～20:00	○	○（要予約）	—

女性の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	【電話相談】 月・火・金～日曜日 10:00～16:00 水曜日のみ 10:00～13:00/18:00～20:00 【LINE相談】（ID：@154huepp） 月曜日 13:00～16:00/水曜日 17:00～20:00	○	○（要予約）	（SNS）

配偶者等からの暴力に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
女性に対する暴力被害に関する法律相談（愛知県弁護士会名古屋法律相談センター） 専門の研修を受けた弁護士がDVやセクシャル・ハラスメントなど女性の暴力に対する法的なアドバイス	☎052-571-3110	毎週木曜日（祝日・年末年始を除く） 14:00～16:00	○	×	—
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）	—
名古屋市DV被害者ホットライン DV（配偶者等からの暴力）に関する相談	☎052-232-2201	土・日曜日・祝日（年末年始を除く） 10:00～18:00	○	×	—
名古屋市DV被害者SNS相談 DV（配偶者等からの暴力）に関する相談		水曜日 17:00～22:00 土曜日　正午～17:00 （年末年始を除く） HP:http://dv.city.nagoya.jp	×	×	（ウェブサイト）

家庭の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
子育て総合相談窓口 子育てのさまざまな相談	巻末関係機関一覧参照	電話相談 平日8:45～17:15 面接相談 平日9:00～16:30	○	○	（ウェブサイト）
なごやっ子SOS 子育てに悩むお母さんやお父さん、子ども自身からの「SOS」に応えるための相談。匿名可	☎052-761-4152	24時間365日	○	×	—
なごや妊娠SOS 「思いがけない妊娠で困っている」、「妊娠したけれど自分で育てることができない」などの不安や心配ごとに関する相談	☎052-933-0099	電話相談・LINE相談 月・水・金曜日 10:00～13:00 （祝日・年末年始12月29日から1月3日を除く） メール相談　365日24時間受付（相談へのお返事は、電話相談時間内になります） HP:https://ishikai.nagoya/nagoya-ninshinsos/	○	×	（ウェブサイト）
不妊・不育専門相談（愛知県不妊・不育専門相談センター） 不妊・不育に関する悩みの相談	☎052-741-7830	受付時間はホームページでご確認下さい。 HP:https://aichi-soudan.com/	○	×	—
名古屋市不育症・不妊症電話相談窓口（愛称:豆柴ダイヤル） 不育症・不妊症に関する悩みや疑問についての相談	☎052-851-4874	火曜日12:00～15:00 金曜日9:00～12:00 （祝日・年末年始12月29日から1月3日を除く）	○	×	（ウェブサイト）
CAPNAホットライン：メール相談 虐待、子育て、思いがけない妊娠などに関する相談	☎0120-37-8730	月・木・土曜日13:00～16:00 火・金曜日18:00～21:00 （祝日・年末年始を除く） メール相談は24時間受付 HP:https//capna.jp/	○	×	（ウェブサイト）
名古屋市精神障害者家族会連合会 精神障害のある家族の相談	☎052-842-8878	【電話相談】火・土曜日10:00～15:00 【面接相談】木曜日10:00～15:00 （祝日、年末年始を除く）	○	○（要予約）	—

高齢者に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
いきいき支援センター（地域包括支援センター） 介護予防、高齢者虐待、権利擁護、認知症などに関する相談や高齢者を介護する家族の相談	**巻末関係機関一覧参照**	平日9:00～17:00 （祝休日、年末年始を除く）	○	○（要予約）	—
認知症コールセンター 認知症に関する相談	**☎052-734-7089**	月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 10:00～16:00 火曜日14:00～20:00 （祝日、年末年始を除く）	○	×	—
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 休日夜間電話相談窓口 **☎052-701-3344**	平日9:00～17:00	○	○（要予約）	—
名古屋市高齢者排せつケアコールセンター 排尿・排便・介護方法に関することなどの相談、看護師などの専門職が対応、対象は排せつでお悩みの高齢者や家族、介護事業者など	**☎052-746-1180**	火曜～日曜日10:00～18:00 （祝休日、年末年始を除く）	○	○	（ウェブサイト）
名古屋市高齢者就業支援センター 高齢者の就業に関する相談や情報提供、技能講習等を実施	**☎052-842-4691** FAX:052-842-4894	月曜～金曜日 9:00～17:00 （祝休日、年末年始を除く）	○	○	（ウェブサイト）

障害に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
名古屋市障害者基幹相談支援センター 障害福祉サービスの利用に関する相談等	**巻末関係機関一覧参照**	各センターにより開所時間が異なります 概ね平日9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）	○	○（要予約）	—
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 休日夜間電話相談窓口 **☎052-301-8359** FAX:052-308-4409	平日9:00～17:00 メールアドレス gyakutaisoudan@sound.ocn.ne.jp 休日夜間メールアドレス kyujitsu_madoguchi@seagreen.ocn.ne.jp	○	○（要予約）	—
名古屋市障害者差別相談センター 障害を理由とする差別に関する相談	**☎052-856-8181** FAX:052-919-7585	平日、第3土曜日9:00～17:00 ただし、水曜日は9:00～20:00 （祝日・年末年始を除く） メールアドレス inclu@nagoya-sabetsusoudan.jp	○	○	（ウェブサイト）
名古屋市発達障害者支援センター りんくす名古屋 発達障害に関する相談	**☎052-757-6140** FAX:052-757-6141	平日8:45～17:15	○	○（要予約）	—

外国人の方の悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
外国人行政相談、外国人こころの相談（名古屋国際センター） 日本語を話すことのできない外国人の方の行政全般の相談 対応言語:英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、ハングル、フィリピノ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語 悩みや不安をもつ外国人のための外国人カウンセラーによる相談 対応言語:英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語	**☎052-581-0100**	随時（要予約）	○★	○（要予約）	（ウェブサイト）

外国人の方の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
外国人法律相談（名古屋国際センター） 外国人の方の法律に関する相談 対応言語:英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語	☎052-581-0100	土曜日10:00～12:30（要予約）	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
海外児童生徒教育相談（名古屋国際センター） 外国人児童・生徒の教育・生活に関わる相談 対応言語:日本語・英語等	☎052-581-0100	水・金・日曜日10:00～17:00（要予約）	○★	○（要予約）	（ウェブサイト）
外国語人権相談ダイヤル 日本語を自由に話すことができない方からの人権相談に応じるため、専用の相談電話（ナビダイヤル）を設置しています。※メール相談は法務省のホームページから 英語、中国語、韓国語、フィリピノ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	☎0570-090-911	平日（年末年始を除く）9:00～17:00 この電話は、民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局につながります。	○	○	（ウェブサイト）

借金に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	月曜日～土曜日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）	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会 多重債務に関する相談	☎0570-031-640	平日10:00～12:40、14:00～16:40	○	○（要予約）	（ウェブサイト）

消費生活に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	月曜日～土曜日9:00～16:15 （祝休日・年末年始を除く） ※面接相談は平日のみ	○	○	（ウェブサイト）
消費者ホットライン 全国共通の消費生活相談ダイヤル	☎188	年末年始を除く毎日 ※受付できる消費生活センターをご案内します	○	×	—

経営に関する悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
名古屋市経済局中小企業振興課 （名古屋市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 金融相談 ☎052-735-2000 FAX:052-735-2104	法律相談:偶数月2回（原則第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	○	○（要予約） ○（要予約）	—
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下さい。 HP:https://www.nagoya-cci.or.jp/	○★	○（要予約）	—

労働に関する悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	月～金、9:00～11:45、13:00～15:45 （祝休日、年末年始を除く） メールアドレス rodosodan@keizai.city.nagoya.lg.jp	○	○	—
なごやジョブサポートセンター 名古屋市内での就職を希望する方（新卒含む）の就職活動を支援。また、キッズスペースも設置。	☎052-733-2111	月・火・木・金曜日、第2土曜日 午前9時から午後5時 水曜日 午前9時から午後6時30分 休館日:土曜日（第2土曜日以外。 ただし、第2土曜日が祝日の場合、第3土曜日開館）、日曜日、祝日、年末年始（12月28日～1月4日） ※夏季休館日あり	○★	○（要予約）	（ウェブサイト）
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）	○	○	—
愛知労働局 雇用環境・均等部指導課 配置、昇進、退職等における男女の均等な取扱いやセクハラ、仕事と家庭の両立支援、母性健康管理、パートタイム・有期雇用労働法などの相談	☎052-857-0312	平日8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）	○	○	—
あいち労働総合支援フロア 労働相談コーナー 賃金、解雇、労働時間、パワハラなど労働に関する問題についての相談	☎052-589-1405	平日9:30～18:00 土曜日10:00～17:00 （祝日・年末年始を除く） ※終了15分前までにお電話下さい。	○	○	（ウェブサイト）
なごや若者サポートステーション（なごサポ） 15～49歳まで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・ユースクエア休館日を除く）	○★	○（要予約）	（ウェブサイト）
ブラックバイト対策弁護団あいち 学生やその保護者等からのブラックバイトに関する相談	☎052-211-2236	平日9:30～17:30 はじめに「ブラックバイト相談」とお伝えください。（担当:青山、久野、長尾、松村） メールアドレス:bb.help.aichi@gmail.com	○	○（要予約）	（相談フォーム）
若者・企業リンクサポート事業 就労に困難を有する15歳～概ね39歳までの若者や若者の雇用に悩む企業からの相談	若者向け窓口 ☎052-684-8672 企業向け窓口 ☎052-684-8671 共通FAX:052-684-8603	月～土曜日10:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）	○★	○（要予約）	（ウェブサイト）
愛知働くもののいのちと健康を守るセンター 働くもののいのちと健康・権利を守り、人間が尊重され、安心して働ける職場、社会の建設を、過労死も労災職業病もない社会を目指す。公認心理師、産業カウンセラーなどが対応。	☎052-883-6966 FAX:052-883-6983	平日10時～16時 （祝休日・年末年始を除く） メール相談は二次元コードから	○	○（要予約）	（メール）

仕事・生活に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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）	名駅 ☎052-446-7333 FAX:052-446-7555	月～金、第2・3土曜日 （祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00（火は20:00まで）	○		（ウェブサイト）
	金山 ☎052-684-8131 FAX:052-684-8132	月～金、第4土曜日 （祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00（金は20:00まで）		○	
	大曽根 ☎052-508-9611 FAX:052-508-9612	月～金、第1・5土曜日 （祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00（木は20:00まで）			

医療・健康に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	火曜日～土曜日10:00～16:00 （祝日・年末年始を除く）	○	○	（ウェブサイト）
名古屋市医療安全相談窓口 医療に関する疑問や不安などの相談	**☎052-972-2634**	平日8:45～17:15	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
愛知県医師会医療安全支援センター（苦情相談センター） 医療に関する苦情相談。患者・家族と医療機関の問題解決に向けた取り組みを中立的な立場から支援	**☎052-241-4163**	平日9:00～12:00、13:00～16:00	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
愛知県医師会難病相談室 難病に関する医療や療養・生活に関する相談	**☎052-241-4144**	医療相談:指定日の14:00～17:00 療養・生活相談:平日9:00～16:00	○	○（要予約）	—
女性の健康相談窓口「なごエール」 女性の健康に関する多様な悩みについて、保健・医療の専門職が相談をお受けします。ポータルサイトでは、女性の健康課題に関する情報を発信しています。	**☎050-3665-2421**	【電話相談】:水曜日19:00～23:00 日曜日14:00～17:00 【LINE相談】:24時間（24時間以内に回答）	○	×	（ウェブサイト）
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	**巻末関係機関一覧参照**	平日8:45～12:00、13:00～17:15	○	×	（ウェブサイト）

依存症に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
依存症相談窓口（名古屋市精神保健福祉センターこころぼ） 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）	—

犯罪被害に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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）	（ウェブサイト）
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）	○	○	—
ハートフルステーション・あいち 性犯罪被害者の相談・支援窓口	**☎0570-064-810** （愛知県内からのみ通話可能）	月～土曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～20:00	○	○（要予約）	—

犯罪被害に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
性犯罪被害110番（愛知県警察本部） 性犯罪被害に関する相談	☎#8130 （短縮ダイヤル） ☎0120-67-7830 （フリーダイヤル）	24時間受付 ・短縮ダイヤルは、発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪相談電話につながります ・フリーダイヤルは、愛知県内からのみ通話可能	○	×	—
子供の性被害110番（愛知県警察本部少年課少年サポートセンター） 児童の性被害等の犯罪被害につながりかねない事案の相談	24時間受付 平日 9:00～17:00 以外の時間は直近の勤務日に対応 受付 愛知県警察ホームページ HP:https://www.pref.aichi.jp/police/soudan/mail/kouhou/kodomonoseihigai110.html		×	×	（相談フォーム）
ふれあいコール（鉄道警察隊） 列車内の痴漢被害相談	☎052-561-0184	24時間受付	○	×	—
ハートフルライン（愛知県警察本部） 犯罪被害により心に傷を受けた被害者等のためのこころの悩み電話相談	☎052-954-8897	平日9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）	○	×	—
ストーカー110番（愛知県警察本部） ストーカーに関する相談	☎052-961-0888	24時間受付	○	×	—
犯罪被害者無料電話相談（愛知県弁護士会） 犯罪に遭った方、そのご家族、遺族のご相談	☎052-571-5100	毎週金曜日（祝日・年末年始を除く） 13:00～16:00 受付時間中に弁護士が電話でご相談に対応いたします。	○	×	—
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） FAX:052-835-0753	24時間365日 ホットライン体制	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
（公益社団法人）被害者サポートセンターあいち 愛知県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体 犯罪被害者、ご家族、ご遺族からの相談	☎052-232-7830	平日10:00～16:00	○		（ウェブサイト）
	全国共通ナビダイヤル ☎0570-783-554	毎日（年末年始を除く）8:00～21:00	○	○（要予約）	

法律問題に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
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	（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 相談を希望する日の1週間前から、先着順で予約を受け付けます。 ※名古屋市公式ウェブサイトからウェブ予約もできます。	相談日時等 ・月～金曜日（祝休日、年末年始を除く） 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（年末年始を除く）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）	（ウェブサイト）
愛知県司法書士会 土地・建物や会社の登記、相続、遺言、裁判、多重債務、消費者被害などに関する相談 ※法律相談については紛争の目的の価額が140万円を超えない民事事件に限ります （1）愛知県司法書士会総合相談センター名古屋会場（面談相談） （2）登記・相続電話ガイド	（1）愛知県司法書士会総合相談センター名古屋会場（面談相談） ☎052-683-6686	（1）愛知県司法書士会総合相談センター名古屋会場（面談相談） 月曜日～金曜日／午後1時～午後4時、 土曜日／午前10時～午後1時、 第3木曜日（女性限定）／午前10時～午後1時 【電話予約受付時間】平日午前10時～午後3時 【インターネット予約（24時間受付）】 HP:https://www.ai-shiho.or.jp/contact/consultation/ ※WEB相談にも対応しています。	○	○（要予約）	（ウェブサイト）
	（2）登記・相続電話ガイド ☎050-3533-3707	（2）登記・相続電話ガイド 月曜日～金曜日／午前10時～午後1時			

自死等で大切な人を亡くされた方の悩み

★…面接予約をするための電話受付を行っています。

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
リメンバー名古屋自死遺族の会 偶数月に市内で遺族の集いを開催	[ホームページ]https://remember-nagoya.org				（ウェブサイト）
～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室 奇数月に市内で遺族の集いと個別相談（予約制）を開催	[ホームページ]https://cocoroibasyo.org/				（ウェブサイト）
Dearest（ディアレスト） 2か月に1回、奇数月に家族以外の大切な人を自死で亡くした方の集いを開催	[ホームページ]https://dearest.heya.jp/		×	○（開催日のみ）	（ウェブサイト）
グリーフプラザ ともに 自死によって身近な人を亡くされた方専用の夜間電話相談（LINE通話） 夜間に相談を受付けています		第2・4火曜 夜9:30～1:00 ※LINE通話 【LINE ID】@700tgyoc 【ホームページ】 https://www.griefplaza-tomoni.com/	○	×	（SNS）
グリーフサポートあいちこどもの森 身近な人をなくした子どもとそのご家族のつどいを開催	[ホームページ]https://www.gsakodomonomori.org/				（ウェブサイト）
自死遺族相談（名古屋市精神保健福祉センターここらぼ） 自死で大切な方をなくされた方の相談	**☎052-483-2095** FAX:052-483-2029	平日8:45～17:15	○★	○（要予約）	—

その他の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接	二次元コード
市政相談 市政に関する提案・意見・要望、苦情・問い合わせ	**☎052-972-3160** FAX:052-972-3164	月～金曜日8:45～17:00 （祝休日、年末年始を除く）	○	○	（ウェブサイト）
交通事故相談 交適事故の一般的な問題の相談	**☎052-972-3160**	月～金曜日8:45～17:00 （祝休日、年末年始を除く）	○	○	—
ソレイユプラザなごや（なごや人権啓発センター） 人権問題に関する一般的な相談について、相談内容に応じた専門相談機関等のご案内や必要な情報提供	**☎052-684-7017** FAX:052-684-7018	火～日曜日（休館日を除く） 9:00～17:00 メールアドレス a6847017@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp 人権擁護委員による人権相談 原則毎月第1日曜日9:30～12:30	○	○（要予約）	—
特定非営利活動法人 PROUD LIFE セクシュアル・マイノリティへの支援、精神・発達障がいを抱えたLGBTQのための自助グループ「colore café」を開催	[ホームページ]https://proudlife.org/ お悩みのご相談は「レインボーホットライン」へ。				（ウェブサイト）
レインボー・ホットライン 性的指向や性自認・性別表現に関わるお悩みについての相談。家族、友人、同僚、知人、先生など、ご本人以外の方からのご相談も可	**☎0120-51-9181**	【電話相談】第1月曜日 19時から22時 LINE:https://line.me/R/ti/p/%40246vghym 【LINE相談】第1月曜日 19時から22時	○	×	（SNS）
名古屋市にじいろ電話相談 セクシュアル・マイノリティに関する相談	**☎052-321-5061**	【電話相談】毎月第2金曜日 19:00～21:00（祝日のときも実施） 【LINE相談】（ID：@667molvl） ※実施日時はトーク画面を参照	○	×	（SNS）

相談機関検索サイト

名称／内容	ホームページアドレス
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/

関係機関一覧

各保健センター

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

障害者基幹相談支援センター

区	本部/サテライト	電話	FAX	区	本部/サテライト	電話	FAX
千種区		☎753-3567	FAX 753-3568	熱田区		☎228-3630	FAX 228-3631
東区		☎325-6193	FAX 325-6203	中川区		☎354-4521	FAX 354-2201
北区		☎910-3133	FAX 916-3665	港区		☎653-2801	FAX 651-7477
西区	本部	☎504-2102	FAX 502-5806	南区		☎883-9257	FAX 883-9259
	サテライト	☎528-3166	FAX 528-3266	守山区	本部	☎737-0221	FAX 736-0572
中村区		☎462-1500	FAX 462-9640		サテライト	☎791-2170	FAX 778-8170
中区		☎253-5855	FAX 253-5856	緑区		☎892-6333	FAX 892-6336
昭和区	本部	☎741-8800	FAX 741-8930	名東区		☎739-7524	FAX 739-5330
	サテライト	☎841-6677	FAX 841-6622	天白区	本部	☎804-8587	FAX 804-8585
瑞穂区		☎680-7111	FAX 680-7626		サテライト	☎715-9116	FAX 715-9119

市外局番は「052-」です。

いきいき支援センター（地域包括支援センター）

区	名　　称	電話	FAX	担当地域（小学校区名）
千種区	千種区東部いきいき支援センター	☎781-8343	FAX 781-8346	上野、自由ケ丘、大和（みやこ小）、千代田橋、東山、富士見台、星ケ丘、宮根
	分　室	☎726-8944	FAX 726-8966	
	千種区西部いきいき支援センター	☎763-1530	FAX 763-1547	内山（みやこ小）、千石、高見、田代、千種、春岡、見付
東　区	東区いきいき支援センター	☎932-8236	FAX 932-9311	区内全域
	分　室	☎711-6333	FAX 711-6313	
北　区	北区東部いきいき支援センター	☎991-5432	FAX 991-3501	飯田、城北、杉村、辻、東志賀、宮前、名北、六郷、六郷北
	北区西部いきいき支援センター	☎915-7545	FAX 915-2641	味鋺、大杉、川中、金城、楠、楠西、光城、清水、西味鋺、如意
	分　室	☎902-7232	FAX 902-7233	
西　区	西区北部いきいき支援センター	☎505-8343	FAX 505-8345	浮野、大野木、中小田井、比良、平田、比良西、山田
	西区南部いきいき支援センター	☎532-9079	FAX 532-9020	稲生、榎、上名古屋、児玉、栄生、城西、庄内、なごや、枇杷島、南押切
	分　室	☎562-5775	FAX 562-5776	
中村区	中村区北部いきいき支援センター	☎486-2133	FAX 486-2140	稲西、稲葉地、諏訪、豊臣、中村、日比津、ほのか
	分　室	☎412-3030	FAX 412-3110	
	中村区南部いきいき支援センター	☎483-6866	FAX 483-6867	岩塚、米野、笹島、千成、八社、日吉、牧野、柳
中　区	中区いきいき支援センター	☎331-9674	FAX 331-6001	区内全域
	分　室	☎262-2265	FAX 262-2275	
昭和区	昭和区東部いきいき支援センター	☎861-9335	FAX 861-9336	伊勝、川原、滝川、広路、八事
	昭和区西部いきいき支援センター	☎884-5513	FAX 883-2231	御器所、松栄、白金、鶴舞、吹上、村雲
	分　室	☎852-3355	FAX 852-3344	
瑞穂区	瑞穂区東部いきいき支援センター	☎858-4008	FAX 842-8122	汐路、豊岡、中根、弥富、陽明
	分　室	☎851-0400	FAX 851-0410	
	瑞穂区西部いきいき支援センター	☎872-1705	FAX 872-1707	井戸田、高田、穂波、堀田、瑞穂、御劔
熱田区	熱田区いきいき支援センター	☎671-3195	FAX 671-1155	区内全域
	分　室	☎682-2522	FAX 682-2505	
中川区	中川区東部いきいき支援センター	☎354-8343	FAX 354-8341	愛知、篠原、昭和橋、玉川、露橋、常盤、中島、西中島、広見、八熊、八幡
	中川区西部いきいき支援センター	☎352-8258	FAX 353-5879	赤星、荒子、五反田、正色、千音寺、戸田、豊治、長須賀、西前田、野田、春田、万場、明正
	分　室	☎364-7273	FAX 364-7271	
港　区	港区東部いきいき支援センター	☎651-0568	FAX 651-1167	稲永、大手、港楽、成章、東海、中川、西築地、野跡、東築地
	港区西部いきいき支援センター	☎381-3260	FAX 381-3261	小碓、港西、正保、神宮寺、高木、当知、南陽、西福田、福田、福春、明徳
	分　室	☎309-7411	FAX 309-7412	
南　区	南区北部いきいき支援センター	☎811-9377	FAX 811-9387	大磯、春日野、菊住、桜、伝馬、道徳、豊田、明治、呼続
	分　室	☎698-7370	FAX 698-7380	
	南区南部いきいき支援センター	☎819-5050	FAX 819-1123	笠寺、柴田、大生、宝、千鳥、白水、宝南、星崎、笠東
守山区	守山区東部いきいき支援センター	☎758-2013	FAX 758-2015	天子田、大森、大森北、小幡、上志段味、吉根、志段味西、志段味東、下志段味、苗代、本地丘、森孝西、森孝東
	分　室	☎736-0080	FAX 736-0081	
	守山区西部いきいき支援センター	☎758-5560	FAX 758-5582	小幡北、白沢、瀬古、鳥羽見、西城、廿軒家、二城、守山
緑　区	緑区北部いきいき支援センター	☎899-2002	FAX 891-7640	旭出、浦里、大清水、片平、神の倉、熊の前、黒石、小坂、常安、滝ノ水、戸笠、徳重、長根台、鳴子、鳴海東部、桃山
	分　室	☎877-9001	FAX 877-8841	
	緑区南部いきいき支援センター	☎624-8343	FAX 624-8361	相原、有松、大高、大高北、大高南、桶狭間、太子、鳴海、南陵、東丘、平子、緑
名東区	名東区北部いきいき支援センター	☎726-8777	FAX 726-8775	猪高、猪子石、香流、北一社、引山、藤が丘、平和が丘、本郷、豊が丘、蓬来
	分　室	☎771-7785	FAX 771-7702	
	名東区南部いきいき支援センター	☎720-6121	FAX 720-5400	梅森坂、上社、貴船、極楽、高針、西山、前山、牧の原、名東
天白区	天白区東部いきいき支援センター	☎809-5555	FAX 385-8451	相生、植田、植田北、植田東、植田南、たかしま、原、平針、平針北、平針南
	分　室	☎808-5400	FAX 808-5322	
	天白区西部いきいき支援センター	☎839-3663	FAX 839-3665	大坪、表山、天白、野並、八事東、山根

ご存知ですか？　名古屋市の自殺の現状

本市では、自殺者数は平成10年に500人を超え急増し、以降自殺者数は増減を繰り返してきました。最近は減少傾向にありますが、依然として300人を超える方が自殺で亡くなられており、深刻な状況が続いています。

自殺は身近な問題です

自殺は様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなった結果であると考えられています。
そのため、自殺は決して他人ごとではなく、誰もが人生の様々な場面で自殺に追い込まれるという危機に遭遇する可能性があります。

みんなでつくる自殺に追い込まれない社会

深刻な悩みを引き起こす社会的要因(失業や長時間労働など)の背景にある制度･慣行の見直しや、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう相談窓口の周知の取り組みを強化することなどによって、自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であると考えられています。

思い当たることはありませんか？

あなたや周りの方に**次のようなサイン**を数多く認める場合は、
自殺の危険が迫っています。
ひとりで抱え込まず、つらく苦しい気持ちを周りの方に話してみませんか。
また、周りの人の変化に気づいたら、まずは声をかけ、じっくりと話を聴き、必要な場合は専門家など周りの協力を求めましょう。

自殺のサイン（自殺予防の10か条）

1　うつ病の症状が見られる
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　本人にとって価値のあるものを失う
8　重症の身体の病気にかかる
9　自殺を口にする
10　自殺未遂におよぶ

（厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より）

名古屋市「いのちの支援」の各種取り組みのご案内

ひとりで悩まず、相談してね。

お悩みを抱えている方へ

名古屋市『こころの健康無料相談』

平日夜間および土日に精神科医・臨床心理士・産業カウンセラー等による面接相談を行っています。(要予約)
まずは電話相談・LINE相談からご相談ください。
(ご家族による相談も可能です)

◎電話相談・面接相談(要予約) 秘密厳守

052-962-9002

受付時間:毎日9:00～22:00(祝休日・年末年始除く)

◎LINE相談(LINEチャット相談)

相談受付はこちらから 秘密厳守

受付曜日:火曜・木曜・日曜日
受付時間:16:00～21:10
※相談終了時間は22:00
(祝休日・年末年始を除く)

相談するときは友だち追加してメッセージを送ってください。

大切な人を支えたい方へ

ゲートキーパーとは、大切な人の心を支える人のことです。

今日からあなたもゲートキーパー。

●動画で学びましょう。

ロールプレイング動画で、「ゲートキーパー」について分かりやすく学べます。

Youtubeチャンネル URLはこちら⇒

※貸し出し用DVDあります。

ウエブ学習もあります。

PC・スマホで気軽に学習が可能です!

【学習内容】所要時間約30分
① ゲートキーパーQ&A
② 基礎知識を学ぼう
③ 実際にゲートキーパーになってみよう
④ 修了テスト

アクセスは、ウェブサイト「こころの絆創膏」からウェブ学習へ!⇒

アプリでこころのセルフケア

名古屋市 メンタルヘルスケアアプリ

こころの絆創膏(ばんそうこう) 自分で毎日、メンタルヘルスケア!

スマホで気軽に、こころのチェック!

主な機能
- 日記(文と写真)の登録
- コンディションの登録
- メンタルヘルス・ストレスのセルフチェック
- セルフケアメニュー

お問い合わせや相談も、ラクラク!

その場ですぐにメールや電話で相談したり、窓口検索もできるよ。

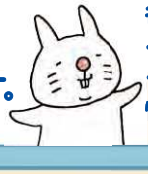
インストールは、こちらから。

【ios端末の方】 【android端末の方】

相談窓口さがしはこちらから

ウェブサイト こころの絆創膏(ばんそうこう) ～絆でまもるいのちのあかり～

病気や子育て、介護、仕事関係の悩みなど様々な悩みに関する約200の相談窓口の情報などを紹介するサイトです。



各種相談会やイベント開催情報などタイムリーな情報を配信中!

「うさじ」のInstagram
「うさじ」のFacebook
名古屋市 うさじ

令和8年3月発行
名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
TEL052-291-4790 FAX052-291-4793