

令和2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。



なんでも聴くよ

どうしたら
いいんだろう...

「びよ吉」

「うさじ」

名古屋市いのちの支援広報キャラクター

©becco

🍀 ときにはひとの力を借りることも大切です 🩹

どうしたら
いいんだろ…



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。

「助けて」と言って
いいんじゃない！



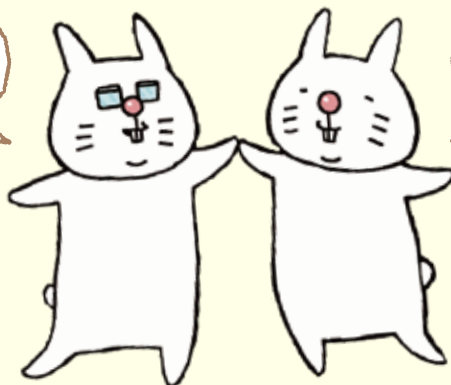
🩹 相談できる窓口があります ❤️

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。

2 ページへ

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。

悩んだら相談じゃ。



話して気持ちか
楽になったよん。

悩みごとに関する相談窓口一覧

※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。

様々なこころの悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
名古屋市精神保健福祉センター こころば 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)
各区保健センター 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(夜間・土日) 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:052-972-4152	毎日9:00～20:00 (祝休日・年末年始を除く)	×	○ (要予約)
こころの健康電話相談 こころの問題に関する相談	☎052-483-2215	平日12:45～16:45	○	×
名古屋いのちの電話 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時間年中無休 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。 http://www.inochinodenwa-net.jp/	○	×
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	○	×
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	○	×
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)	毎日9:00～16:30	○	×
働く人の「こころの耳電話相談」 (旧)こころほっとライン 働く人のメンタルヘルス不調及び過重労働による健康障害に関する電話相談	☎0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	○	×

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
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（年末年始及び祝日を除く） 10:00～17:00	○ ★	○ （要予約）
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	毎日16:00～21:00（年末年始を除く） オンラインチャットの詳細はHPをご覧ください https://childline.or.jp/	○	×
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 来所相談予約専用ダイヤル ☎052-683-6415	平日9:30～19:00、土曜日9:30～12:00 （年末年始及び祝日を除く） 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 （名古屋市子ども適応相談センター） 心理的な理由によって登校できない市内在住の小中学生とその保護者を対象	☎052-521-9640 FAX:052-521-9650	平日8:45～17:30	×	○ （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 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 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（いちはやく）	平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-757-6112 平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-365-3252 平日8:45～17:30 （休日・時間外の緊急連絡先） ☎052-899-4631 24時間 365日	○	○ （要予約）
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 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）	○	×
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）	24時間年中無休	○	×
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8:30～17:15 メール相談は法務省または法務局のHPから	○	○
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） 大人相談用電話 ☎052-211-8640 共通FAX:052-211-8072	月・火・金 11:00～18:30（相談終了時間は19:00） 木 11:00～19:30（相談終了時間は20:00） 土 11:00～16:30（相談終了時間は17:00） ※祝日及び年末年始除く	○	○

相談窓口一覧

子ども・若者に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
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時間受け、 上記時間外は直近の勤務日に対応	○	○ (要予約)
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	☎0120-786770 ☎052-764-1613 FAX:052-764-1613	平日 9:00~17:00	○	○ (要予約)
子どもの療育相談 子どもの発達不安、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(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ぼけっと(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 ☎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 ぼけっと ☎052-782-0770 FAX:052-782-0771	平日 8:45~17:15	○ (要予約)
なごや子ども応援委員会 市内の中学校に常勤のスクールカウンセラー等の職員が おり、市立小・中学生を対象に相談に応じています。	相談したいときは、通っている学校に連絡してください。 (お住まいの地域の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室(052-950-7161)までご連絡ください。)			

ひきこもりに関する悩み

★…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
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	○ ★	○ (要予約)

男性の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
名古屋市男性相談 家族や仕事、人間関係などの悩みごと	☎050-3537-3644	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
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	月・火・金~日曜日 10:00~16:00 水曜日のみ 10:00~13:00 18:00~20:00	○	○ (要予約)

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
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	○	×

家庭の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
子育て総合相談窓口 (子育て世代包括支援センター) 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	○	○
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 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 ホームページ から相談 http://nagoya.aichi.med.or.jp/nagoya-ninshinsos/	○	×
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。 http://www.med.nagoya-u.ac.jp/obgy/afsc/aichi/	○	○
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)	○	×
CAPNAホットライン 虐待、子育て、思いがけない妊娠などに関する相談	☎052-232-0624	月～土曜日10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	○	×

高齢者に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
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、年末年始は除く)	○	○ (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など	☎052-364-8172	月曜～金曜日 10:00～16:00 (祝休日、年末年始を除く)	○	×

障害に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
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 障害者差別に関する相談	☎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	○	○
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
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、ハンガル、フィリピン語、ベトナム語、ネパール語 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)
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	☎052-581-6111	土曜日10:00～12:30	×	○ (要予約)

外国人の方の悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
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)

借金に関する悩み

名称／内容	電話・FAX	受付時間	電話	面接
名古屋市消費生活センター サラ金・多重債務特別相談 サラ金・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)
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	☎0570-031640	平日10:00～12:40、14:00～16:40	○	○ (要予約)

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
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	○	○
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
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 FAX:052-735-2104 金融相談 ☎052-735-2000 FAX:052-735-2104	法律相談:原則、毎月第2・5を除く水曜日 13:00～16:00 金融相談:平日 9:00～12:00、13:00～16:00	○	○ (要予約)
名古屋商工会議所 経営状況の悪化した中小企業の早期転換や事業再生の 支援に関する相談	☎052-223-5612	詳しくはホームページでご確認下さい。 http://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
名古屋市市民相談室(労働相談) 労働条件や労働福祉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) 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 求職者(新卒含む)の就職活動を支援。対象は名古屋市内において求職中の方、在学中の方で就職を希望する方。また、子育て中の女性の就職を応援するママサポートコーナーも設置。	☎052-733-2111	月～金、第1土曜日9:00～17:00 (水曜日は18:30まで) ※祝日・夏期休暇(8月12日～14日まで) 年末年始(12月28日～1月4日まで)を除く	○ ★	○ (要予約)
愛知労働局 総合労働相談コーナー 労働条件・募集採用・職場環境など、労働問題に関するあらゆる分野の相談	☎052-972-0266	平日9:30～17:00	○	○
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、パートタイム労働法などの相談	☎052-857-0312	平日8:30～17:15	○	○
あいち労働総合支援フロア 労働相談コーナー 賃金、解雇、労働時間などの労働問題全般から職場の人間関係などの相談	☎052-589-1405 FAX:052-563-7400	平日9:30～18:00 土曜日10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○
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年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・法人の定める休日を除く)	○ ★	○ (要予約)
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、松村、山本) メールアドレス:bb.help.aichi@gmail.com	○	○ (要予約)
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)	×	○

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
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(生活保護を受けておられない方)	名駅 ☎052-446-7333 FAX:052-446-7555 金山 ☎052-684-8131 FAX:052-684-8132 大曽根 ☎052-508-9611 FAX:052-508-9612	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) 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) 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
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)	○	○
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8:45～12:00、13:00～17:15	○	○ (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)
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)
各区保健センター 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	○	×

依存症に関する悩み

★…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
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) 薬物・アルコール・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
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)
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 性犯罪被害者のためのワンストップ支援センター	☎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	○	○ (可能な 限り予約)

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
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	☎#8103 (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	○	×
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時間対応	○	×
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相談	☎052-954-8897	平日9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	○	○ (要予約)
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 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	○	×
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	24時間ホットライン体制	○	○ (要予約)
(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 全国共通ナビダイヤル ☎0570-783-554	平日 10:00～16:00 毎日(年末年始を除く) 7:30～22:00	○	○ (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
市民無料法律相談(市民相談室) 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。	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 (名古屋法律相談センター 大東海ビル4階)	×	○ (要予約)
法テラス愛知 (1)法的トラブル解決に役立つ情報等を提供 (2)民事法律扶助制度による法律相談(面談のみ)。 弁護士・司法書士費用の立替制度あり (但し、資力要件あり)。	(法的トラブル一般) ☎0570-078374 (DV・犯罪被害) ☎0570-079714	平日9:00～21:00、土曜日9:00～17:00 ※「0570」はナビダイヤル番号です。 固定電話であれば全国どこからでも3分8.5円(税別)で通話することができます。 日曜日は対応しておりません。	○	○ (要予約)
愛知県司法書士会 (1)名古屋総合相談センター(無料面談相談) (2)電話ガイド(電話相談) 登記や裁判・相続手続、成年後見等についての手続き等法律に関する相談 ※法律相談については紛争の価格が140万円以下の民事事件に限ります	(1)無料面談相談予約受付電話 ☎052-683-6686 (2)電話相談 ☎050-3533-3707	(1)無料面談相談電話予約受付時間 平日10:00～15:00 インターネット予約(24時間受付) https://www.ai-shiho.or.jp/contact/consultation/ (2)電話相談 平日10:00～16:00	○	○ (要予約)

自死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
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] http://will.obi.ne.jp/remember/			
～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を開催	[ホームページ] http://cocoroibasyo.org/			
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] http://dearest.heyajp/		×	○ (開催日のみ)
After the Rain(アフターザレイン) 自死によって大切な人を亡くされた方専用の夜間電話相談(LINE通話可)	☎0570-017-222	毎週火曜 22:00～翌朝4:00 ※LINE通話も可能です 【LINE ID】aftertherainjapan 【ホームページ】 https://aftertherain-japan.org	○	×
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
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	平日8:45～17:00	○	○
交通事故相談 交通事故の一般的な問題の相談	☎052-972-3162	平日8:45～17:00	○	○
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。情報提供や相談窓口等の案内	☎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9:30～17:00	○	○ (要予約)
特定非営利活動法人 PROUD LIFE 同性愛や性同一性障害などセクシュアル・マイノリティ(性的少数者)に対する支援、自助グループ活動の開催	☎080-2660-0526	随時 関係機関からのお問い合わせ及び自助グループ活動への参加方法等のご相談。 お悩みのご相談は「レインボー・ホットライン」へ。	○	×
レインボー・ホットライン 同性愛や性別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	毎週月曜日19:00～22:00	○	×
名古屋市セクシュアル・マイノリティ電話相談 セクシュアル・マイノリティに関する相談	☎052-321-5061	毎月第2金曜日 19:00～21:00 (祝日のときも実施)	○	×

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190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

各区保健センター

名称	精神保健福祉相談	子育て総合相談窓口 (子育て世代包括支援センター)	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	☎934-1217	☎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	☎523-4616	☎529-7105	☎523-7270	FAX 531-2000
中村保健センター	☎481-2294	☎486-6388	☎481-2218	FAX 481-2210
中保健センター	☎265-2261	☎269-7155	☎265-2264	FAX 265-2259
昭和保健センター	☎735-3962	☎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	☎683-9682	☎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	☎614-2812	☎619-7086	☎614-6125	FAX 614-2818
守山保健センター	☎796-4622	☎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	中川区		☎354-4521	FAX 354-2201
東区	本部	☎932-7584	FAX 932-7585	港区		☎653-2801	FAX 651-7477
	サテライト	☎325-6193	FAX 325-6203	南区	本部	☎822-3001	FAX 822-3035
北区	本部	☎910-3133	FAX 916-3665		サテライト	☎883-9257	FAX 883-9259
	サテライト	☎508-6011	FAX 508-6021	守山区	本部	☎737-0221	FAX 736-0572
西区	本部	☎504-2102	FAX 502-5806		サテライト	☎791-2170	FAX 791-2170
	サテライト	☎528-3166	FAX 528-3266	緑区		☎892-6333	FAX 892-6336
中村区		☎462-1500	FAX 462-9640	名東区		☎739-7524	FAX 739-5330
中区		☎253-5855	FAX 253-5856	天白区	本部	☎804-8587	FAX 804-8585
昭和区	本部	☎741-8800	FAX 741-8930		サテライト	☎832-2151	FAX 832-2152
	サテライト	☎841-6677	FAX 841-6622				
瑞穂区		☎835-3848	FAX 835-3743				
熱田区		☎678-5505	FAX 681-7052				

いきいき支援センター(地域包括支援センター)

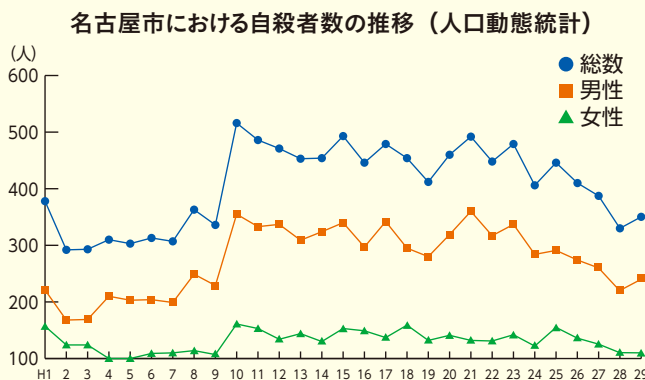
区	名称	電話	FAX	担当地域(小学校区名)
千種区	千種区東部いきいき支援センター	☎781-8343	FAX 781-8346	上野、自由ヶ丘、大和、千代田橋、東山、富士見台、星ヶ丘、宮根
	分室	☎726-8944	FAX 726-8966	
	千種区西部いきいき支援センター	☎763-1530	FAX 763-1547	
東区	東区いきいき支援センター	☎932-8236	FAX 932-9311	区内全域
	分室	☎711-6333	FAX 711-6313	
北区	北区東部いきいき支援センター	☎991-5432	FAX 991-3501	飯田、城北、杉村、辻、東志賀、宮前、名北、六郷、六郷北
	北区西部いきいき支援センター	☎915-7545	FAX 915-2641	
	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	
	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	
中区	中区いきいき支援センター	☎331-9674	FAX 331-9953	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 御器所、松栄、白金、鶴舞、吹上、村雲
	昭和区西部いきいき支援センター	☎884-5513	FAX 883-2231	
	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	
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、常磐、中島、西中島、広見、八熊、八幡 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
	中川区西部いきいき支援センター	☎352-8258	FAX 353-5879	
	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、港栄、成章、東海、中川、西築地、野跡、東築地 小碓、港西、正保、神宮寺、高木、当知、南陽、西福田、福田、福春、明德
	港区西部いきいき支援センター	☎381-3260	FAX 381-3261	
	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 笠寺、柴田、大生、宝、千鳥、白水、宝南、星崎、笠東
	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	
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、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 小幡北、白沢、瀬古、鳥羽見、西城、廿軒家、二城、守山
	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	
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 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
	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	
名東区	名東区北部いきいき支援センター	☎726-8777	FAX 726-8776	猪高、猪子石、香流、北一社、引山、藤が丘、平和が丘、本郷、豊が丘、蓬米 梅森坂、上社、貴船、極楽、高針、西山、前山、牧の原、名東
	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	
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、しまだ、高坂、原、平針、平針北、平針南 大坪、表山、天白、野並、八事東、山根
	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	

相談窓口一覧

✓ ご存知ですか？ 名古屋市の自殺の現状

本市では、平成10年の急増以降、自殺者数は増減を繰り返してきましたが、最近では減少傾向にあります。

しかし、依然として多くの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)

ウェブサイト

こころの絆創膏



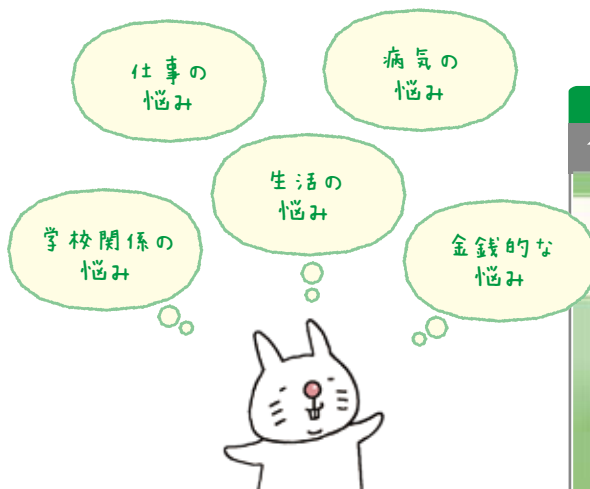
～きずなでまもるいのちのあかり～



名古屋市が運営するウェブサイト「こころの絆創膏」では、悩みの種類に応じた約190の相談機関が検索できます。

絆創膏の「絆(ばん)」の字は「きずな」とも読みます。ウェブサイト「こころの絆創膏」は、悩みを抱えた人のこころの傷(悩み)が小さなうちに、人と人との絆で手当てしたいという想いを込めて名づけました。

一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談してみませんか。



こころの絆創膏

検索



「うさじ」のFacebookページ

名古屋市 うさじ

検索

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発信中!

「ゲートキーパー」とは、大切な人のこころを支える人のことです。

ウェブ学習 「大切な人のこころを支える！」

ゲートキーパー養成研修

スマホ・PCどちらからでもウェブ学習が可能です。ウェブサイト「こころの絆創膏」からウェブ学習画面にアクセスできます!

【学習内容】 所要時間は約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

一緒にやろうよ!

大切な人を支える! ゲートキーパーハンドブック

あなたにできること、「ゲートキーパー」があります

悩んでいる人のサインに気づき、声かけや支援が必要な場面について、関わる人を「ゲートキーパー」といいます。

仕事は忙しい? よかったら話してみて!

名古屋市いのちの支援広報キャラクター
名古屋市

名古屋市では、ゲートキーパー研修の講師を派遣しております。詳細は下記担当部署までお問い合わせください。

令和2年3月発行
名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
TEL052-972-2283 FAX052-972-4152