



相談窓口紹介冊子

よこすか  
心のホットライン

相談機関等の情報は令和3年6月現在のものです。  
来所相談は予約が必要な場合がありますので、予約不要  
と書かれていないものは各機関にお問い合わせください。



# 目次

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う対応のため、相談時間等が変更している場合があります。詳細は各相談機関にお問い合わせください。

## 1. 健康チェック

こころの健康チェック・・・2ページ

## 2. 相談窓口・・・3～16ページ

### ① こころ・・・3ページ

こころの悩み・こころの病気  
アルコールや薬物依存  
ひきこもり  
大切な人を自死で亡くされた方  
こころの電話・いのちの電話  
LINE相談・SNS等による相談

### ② 自死遺族・・・4ページ

大切な人を自死で亡くした方の相談  
ご遺族の集い

### ③ 障害・病気・・・4ページ

障害・難病・エイズに関する相談  
薬物など依存症に関する相談

### ④ 育児・子ども・・・5～6ページ

子育て相談  
市内の健康保健福祉センター  
ひとり親に関する相談  
心身の障害、虐待、非行に関する相談  
不登校・ひきこもり・非行等に関して

### ⑤ 暮らし・・・7ページ

生活福祉に関する相談  
消費生活に関する相談  
生活安全・警察に関する相談  
ボランティアに関する相談

### ⑥ 労働・・・8ページ

労働者のこころの相談  
就労に関して  
中小企業の経営に関して

### ⑦ 女性・・・9ページ

女性の全般的な相談（法律相談含む）  
横須賀にんしんSOS  
配偶者等からの暴力（DV）相談  
外国語対応の女性専門相談

### ⑧ 男性・・・10ページ

配偶者等からの暴力（DV）相談

### ⑨ 性について・・・10ページ

性犯罪被害に関する相談  
性について違和感がある方や  
同性を好きなことなどで悩んでいる方の相談

### ⑩ 法律・・・11ページ

商品の購入や契約（借金含む）  
返済や多重債務について  
貸金業務・貸付自粛に関して  
各種専門家への相談

### ⑪ 外国人生活相談・・・12ページ

外国人の生活に関する相談

### ⑫ 市民相談室・・・13～14ページ

市政・市民生活	社会保険労務
法律	行政
登記	くらしの人権
宅地建物	交通事故・交通事故法律
税務	行政書士

### ⑬ ほっとかん・・・15～16ページ (福祉の総合相談窓口)

成年後見センター  
高齢者虐待防止センター  
障害者基幹相談支援センター  
終活支援センター  
市内の地域包括支援センター

## 3. 横須賀市内・近隣の精神科等の医療機関MAP・・・17～18ページ

# 1 健康チェック

## こころの健康チェック

以下5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすり休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版)

### ● 採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計

点

#### 13点以上

…………… 特に心配ありません。

#### 13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき

…………… 少し心配な状態です。  
相談機関や医療機関に相談しましょう。  
医療機関はP.17、18に掲載しています。



## 2 相談窓口

### 1 ところ

#### 横須賀市保健所 精神保健福祉相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

こころの病気・アルコールや薬物などの依存・  
ひきこもり(20歳以上)・身近な人を自死で  
亡くされた方の相談等、幅広くこころの健康  
についての相談を行っています。

必要に応じて精神科医師による相談も行っ  
ています。(診察や薬の処方はしません)

来所相談をご希望の場合は、事前にお電話く  
ださい。

横須賀市西逸見町1-38-11  
ウェルシティ市民プラザ3階  
**☎046-822-4336**

#### とにかく話を聞いてほしい時

#### 横須賀こころの電話

年中無休 月～金/16時～23時  
土日祝日/9時～23時  
※毎月第2水/16時～翌朝6時

**☎046-830-5407**

#### 横浜いのちの電話

・日本語相談  
年中無休/24時間

**☎045-335-4343**

・外国語相談  
水10時～21時/金19時～21時/土12時～21時  
スペイン語 **☎0120-66-2477**  
ポルトガル語 **☎0120-22-2488**

#### 東京英語いのちの電話 (TELL)

月～木/9時～23時

金～日/9時～翌日2時

**☎03-5774-0992**  
**チャット [www.telljp.com](http://www.telljp.com)**

上記、いずれかでサービスの提供をしておりま  
す。時間帯が日により異なるため、必ず事前  
にソーシャルメディアにて、電話・チャット  
どちらの時間帯が、確認してください。

You don't have to be suicidal to reach out. Whatever is troubling you, we are here to listen. No one needs to struggle alone. Reach out and connect with us, our Lifeline Support Workers are here for you.

Our service hours are split across our phone and chat platforms. We are available from 9am-11pm Monday-Thursday, and 9am-2am on Fridays, Saturdays and Sundays.

Please check our social media to find out whether we are currently available on chat or the phone.

#### LINE 相談

#### いのちのほっとライン@かながわ

月～金・日/17時～22時

最終受付21時30分

※祝日・休日・12/29～1/3を除く

※相談期間：令和3年4/1～令和4年3/31



#### SNS 等による相談

LINE, Twitter, FacebookなどのSNS  
や電話を通じて、年齢や性別を問わ  
ず、「生きづらさを感じる」など  
のお悩みのお相談をお受けします。



## 2 自死遺族

身近な人を自死で亡くした方、  
ご遺族の集い

横須賀市保健所  
健康づくり課こころの健康担当

### ◆自死遺族相談

【来所相談・要予約】

原則第2水/13時30分および14時30分

### ◆自死遺族分かち合いの会

【要予約】

原則奇数月第3水/14時～16時

身近な人を自死で亡くした方が、安心して胸の  
うちを語り合い、交流や情報交換ができる  
分かち合いの場です。匿名可。

横須賀市西逸見町1-38-11  
ウエルシティ市民プラザ3階

☎046-822-4336

NPO 法人グリーンサポートリンク  
く全国自死遺族総合支援センターく

### ◆自死遺族のための電話相談

木/11時～19時 日/11時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

☎03-3261-4350

神奈川県弁護士会自死遺族ホットライン

【電話受付時間】

月～金/9時30分～12時  
13時～16時30分

(祝日および年末年始を除く)

身近な人を自死で亡くした方のための法律相談。  
電話受付後、翌日まで(土日祝日を除く)に担  
当弁護士より折り返しのお電話をします。

※初回電話相談(20分程度)は1回限り無料。

☎045-228-7832

## 3 障害・病気

横須賀市 障害福祉課

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

身体・知的・精神障害者とその家族の相談に  
のっています。身体障害者手帳の交付、療育  
手帳や精神障害者保健福祉手帳の申請受付に  
関することおよびそれぞれの障害者の福祉  
サービス利用に関するこの相談を行ってい  
ます。

横須賀市小川町11 横須賀市障害福祉課

☎046-822-8248

横須賀市保健所 難病相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市西逸見町1-38-11  
ウエルシティ市民プラザ3階  
保健所健康づくり課難病・感染症担当

☎046-822-4385

横須賀市保健所 エイズ相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

エイズや性感染症に関する心配ごと全般。

横須賀市西逸見町1-38-11  
ウエルシティ市民プラザ3階  
保健所健康づくり課難病・感染症担当

☎046-825-6117

神奈川県精神保健福祉センター  
依存症相談

### ◆依存症面接相談【来所相談・要予約】

金/9時～16時30分  
(祝日および年末年始を除く)

神奈川県精神保健福祉センター 相談課

☎045-821-8822(代)

### ◆依存症電話相談

月/13時30分～16時30分  
(祝日および年末年始を除く)

依存症に関する相談全般、情報提供および相談  
機関の案内など。

☎045-821-6937

## 4 育児・こども

### 子育て相談

#### 横須賀市 子育てホットライン

年中無休24時間

18歳未満の子育てに関する悩みや不安についての相談。(病気・ケガ等医学的な相談はできません)

横須賀市こども家庭支援課

**☎046-822-8511**

#### 横須賀市親子支援相談

月～金/8時30分～17時

(祝日および年末年始を除く)

18歳未満の子をもつ保護者。自身の不安や悩みを整理し、子育てに向き合えるよう心理相談を行っていきます。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階

**☎046-822-4816**

### 健康福祉センター

月～金 / 8時30分～17時 (祝日および年末年始を除く)

妊娠中から子育ての様々な悩みや不安についての相談ができます。

地域	センター名 所在地	TEL
追浜・田浦	<b>北健康福祉センター</b> 船越町6-77 田浦行政センター2階	<b>☎046-861-4118</b>
本庁・逸見 衣笠・大津	<b>中央健康福祉センター</b> 西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ3階	<b>☎046-824-7632</b>
浦賀・久里浜 北下浦	<b>南健康福祉センター</b> 久里浜6-14-2 久里浜行政センター2階	<b>☎046-836-1511</b>
西	<b>西健康福祉センター</b> 長坂1-2-2 西行政センター1階	<b>☎046-856-0719</b>

## ひとり親

### 横須賀市 子ども青少年給付課

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

自立支援員が、生活や子どものことなどについて相談をお受けします。

横須賀市小川町16 はぐくみかん1階  
**☎046-822-0133**

## こどもの心身の障害、虐待、非行など

### 横須賀市児童相談所

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

18歳未満の子どもに関する育児や心身の障害、虐待、非行など様々なご心配に対して一人ひとりのお子さんに適した方法を一緒に考えます。

横須賀市小川町16 はぐくみかん3階  
**☎046-820-2323**

## 学生生活の悩み・不登校・ひきこもり・非行

### 横須賀市教育委員会 教育相談

月～金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

小・中学生の学校生活に関わる様々な不安や悩み(不登校、いじめ、対人関係、発達、学習の遅れ)などの相談をお受けします。

来所相談は予約制なので事前にお電話ください。

横須賀市小川町11 横須賀市教育委員会  
**☎046-822-8564**

### こどもの悩み相談ホットライン

月・水・金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

小・中学生、その保護者をはじめとする家族の相談を電話でお受けします。「いじめ」や「友達との人間関係」、「学校生活の心配や不安」について、どんなことでも相談できます。匿名でもお受けします。

横須賀市小川町11 横須賀市教育委員会  
**☎046-822-6522**

### 横須賀市子ども家庭支援課 子ども青少年相談

月～金/9時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

4～20歳までの子どもおよび青少年とその家族が対象。家族関係、発達面の心配、ひきこもりなど、生活する上での様々な悩みや問題についての相談。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
**☎046-823-3152**

### よこはま法務少年支援センター (青少年心理相談室)

月～金/9時～12時、13時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

少年の非行や成人の犯罪にまつわる悩みについて。家庭でのしつけ、職場・学校等でのトラブル、友達との関係等についてもご相談ください。

横浜市港南区港南4-2-1  
横浜少年鑑別所よこはま法務少年支援センター  
**☎045-845-2333(直通電話)**  
**☎0570-085-085(全国共通)**

# 5 くらし

## 生活困窮に関する相談

### 横須賀市 生活支援課【来所相談】

月～金/9時～11時、13時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

ご本人の経済的困窮に関する相談をお受け  
しています。

初回相談の事前予約は不要です。  
上記時間帯にお越しください。

横須賀市小川町11 市役所分館6階  
**☎046-822-8070**

## 消費生活に関して

### 横須賀市消費生活センター

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

商品購入や契約(借金含む)について消費生  
活相談員が相談をお受けします。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館2階  
**☎046-821-1314**

## ボランティアに関する相談

### よこすかボランティアセンター

月～金/8時30分～17時

ボランティア活動および依頼の相談を行って  
います。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階  
横須賀市社会福祉協議会  
**☎046-821-1303**

## 生活安全について

### 警察総合相談室

年中無休/24時間

警察活動に対する総合的な相談・要望・意見  
など。

**☎045-664-9110** 又は **#9110**

緊急な事件や事故以外での困りごとの相談や  
警察に対する要望・意見、苦情など。

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

#### ◆横須賀警察署 住民相談係

横須賀市新港町1-10  
**☎046-822-0110**

#### ◆田浦警察署 住民相談係

横須賀市船越町5-31  
**☎046-861-0110**

#### ◆浦賀警察署 住民相談係

横須賀市久里浜1-18-1  
**☎046-835-0110**

## 専門家に相談したい

### 横須賀市市民相談室

法律相談・登記相談・宅地建物相談・税務相  
談・社会保険労務相談・行政相談・交通事故  
相談・行政書士相談などがあります。

▶詳しくはP.13～14へ

横須賀市小川町11 市民生活課  
**☎046-822-8114**

# 6 労働

## 労働者のこころの相談

### 働く人の相談窓口

【要予約】水/9時～17時  
予約受付：月～金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

職場の人間関係・パワハラ・休職復職・転職・就職・職場のいじめ・うつ・不安・適応障害などの働くこと、就業することで困っている人への無料カウンセリング。

横須賀市本町3-27  
(公財)横須賀市産業振興財団  
**☎046-828-1633**

### 横須賀総合労働相談コーナー

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

解雇や労働条件の変更等による紛争、事業主からの嫌がらせ等の相談。

横須賀市新港町1-8 横須賀地方合同庁舎5階  
横須賀労働基準監督署内  
**☎046-823-0858**

## 中小企業の経営相談

経営の改善、新規設備の導入、店舗の改装など、経営上の問題についての相談

### (公財)横須賀市産業振興財団

【要予約】月～金/9時～17時45分  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市本町3-27  
**☎046-828-1631**

### 横須賀商工会議所

月～金/8時45分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市平成町2-14-4  
**☎046-823-0400**

## 就労に関する相談

### ハローワーク横須賀

#### ◆職業相談部門【来所相談】

月～金/8時30分～17時15分  
※第2・4土/10時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

就職、転職等に係る相談、および職業訓練に関する相談・手続き。

(土曜日は窓口を縮小しています。また、職業訓練に関する相談・手続きはできません。)

#### ◆専門援助部門【来所相談】

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

障害者、外国人、新規学校卒業者、65歳以上の方の就職、転職の就業相談。

横須賀市平成町2-14-19  
**☎046-824-8609**

### よこすか就労援助センター

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

障害のある方の就労援助。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階  
**☎046-820-1933**

# 7 女性

## 全般的な相談

### デュオよこすか 女性のための相談室

月・水・金/9時～16時  
(年末年始および臨時休館日を除く)

女性が抱える人間関係や生活上の悩みに関する相談。第3火曜日に来所による法律相談(要予約)もあります。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館5階  
横須賀市人権・男女共同参画課  
☎046-828-8177

### 横須賀にんしんSOS

月～金/8時30分～17時

思いがけない妊娠(生理がこない・妊娠したかも)でお悩みの方への相談窓口。

横須賀市小川町16

◆横須賀市児童相談所 はぐくみかん3階  
☎046-820-2323

◆横須賀市こども健康課 はぐくみかん5階  
☎046-822-1505

◆P5 各健康福祉センターでも相談可

## DV相談

### 横須賀市女性のためのDV相談

月～金/10時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

配偶者や交際相手などからの身体的・精神的・性的・経済的暴力等に悩む女性の相談を女性相談員がお受けします。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
横須賀市こども家庭支援課  
☎046-822-8307

### 神奈川県配偶者暴力相談支援センター 女性への暴力相談 「週末ホットライン」

土・日/17時～21時  
祝祭日/9時～21時  
(年末年始を除く)

DV相談の土日夜間および祝日の相談窓口。

☎045-451-0740

## 外国語によるDV相談

### 多言語によるDV相談

月～土/10時～17時  
(年末年始を除く)

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、ベトナム語。外国籍および外国に繋がりを持つDV被害者の悩み(別居・離婚・在留資格・離婚後のひとり親としての生活・子育て等自立支援)についての相談。

☎090-8002-2949

### Multilingual DV (Domestic Violence) Counseling

Mon.～Sat./10a.m.～5p.m.  
(Except for New Year Holidays)

Language: Simple Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Tagalog, Thai, Vietnamese.

Details of Counseling:  
Separation, Divorce, Visa,  
Child Rearing, Single Parenting, etc.