

相談窓口紹介冊子

よこすか 心のホットライン





目次

相談機関等の情報は令和7年7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。

1 健康チェック	2
こころの健康チェック	
2 相談窓口	3~20
1 こころ	3
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	
こころの電話・いのちの電話	
LINE・SNS相談	
2 自死遺族	4
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	4~6
障害・難病・エイズに関する相談	
発達障害に関する相談	
障害者基幹相談支援センター	
薬物など依存症に関する相談	
障害者相談サポートセンター	
訪問看護ステーション	
4 育児・子ども	7~8
子育て相談	
市内の健康保健福祉センター	
学生生活・不登校・ひきこもり・非行等	
子どもの発達の遅れや障害について	
ひとり親に関する相談	
5 暮らし	9
生活困窮に関する相談	
消費生活に関する相談	
生活安全に関する相談	
ボランティアについての相談	
6 労働	10
就労に関する相談	
中小企業の経営相談	
労働者の健康管理相談	
労働者のこころの相談	
7 男性	11
配偶者等からの暴力(DV)相談	
8 女性	11
女性の全般的な相談(法律相談含む)	
配偶者等からの暴力(DV)相談	
横須賀にんしんSOS	
9 犯罪被害	12
犯罪被害に関する相談	
10 性について	13
性について違和感がある方や 同性を好きなことで悩んでいる方の相談	
11 法律	14
貸金業務・貸付自粛に関する相談	
商品の購入や契約(借金含む)	
返済や多重債務について	
各種専門家への相談	
12 市民相談室	15
専門家による様々な相談	
13 多言語による相談	16~17
外国人の生活に関する相談	
14 ほっとかん	18~20
(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	
終活支援センター	
高齢者・介護者のためのこころの相談	
市内の地域包括支援センター	
15 地域生活相談窓口	20
3 市内・近隣で精神科等のある医療機関	21~22

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.21、22に掲載しています。



2 相談窓口

1 こころ

横須賀市保健所保健予防課 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・アルコールや薬物等の依存・
成人のひきこもり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。(診察や薬の処方はありません)
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
横須賀市保健所保健予防課

☎046-822-4336

生きづらびっと

年中無休/※時間帯は日によって異なります。
ホームページをご覧ください。

「生きづらびっと」は、「死にたい」「消えたい」
といった、あなたのつらい気持ちを安心して
話していただくことのできるSNS相談です。
私たちは、お気持ちを受け止めつつ、必要
があれば様々な分野の実務的支援へとつなぐ
「生きることの包括的な支援」を行っています。

<https://yorisoi-chat.jp/>



LINE相談 いのちのほっとライン@かながわ

水曜日を除く毎日/17時～24時
最終受付23時30分

※祝日(振替休日を含む)
12/29～1/3を除く



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 平日/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**

あなたのいばしょチャット相談

24時間/365日

年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用でき
るチャット相談窓口。厚生労働省支援情報検
索サイト登録窓口。また、DV、虐待などの
緊急性が高い事案には、警察や児童相談所な
どの関係機関と連携し対応にあたります。あ
なたはひとりではありません。どんなことでも
まずはお話してみませんか。

<https://talkme.jp/>

特定非営利活動法人あなたのいばしょ



SNS等による相談

LINE、X(旧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」などのお悩みの相談を受け
付けています。



厚生労働省HP「相談先一覧」より

2 自死遺族

身近な人を自死で亡くした方、 ご遺族の集い

横須賀市保健所保健予防課

◆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

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
のうちの語り合い、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
ウェルシティ市民プラザ3階

☎046-822-4336

NPO法人全国自死遺族総合支援 センター〈グリーフサポートリンク〉

◆自死遺族のための電話相談

木・日/12時～18時
(祝日を除く)

☎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

☎046-822-8249

障害者基幹相談支援センター

月～金/8時30分～17時
(祝日および年末年始を除く)

地域の障害者サポートセンター等とともに、
広く障害福祉の相談を受けます。

横須賀市小川町11 障害福祉課内

☎046-822-8144

横須賀市保健所 保健予防課

◆難病相談

月～金/8時30分～17時
(祝日および年末年始を除く)

☎046-822-4385

◆エイズ相談

月～金/8時30分～12時、13時～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
ウェルシティ市民プラザ3階

☎046-825-6117

神奈川県発達障害支援センター かながわA (エース)

月～金/9時～17時
(土・日・祝日・年末年始を除く)
発達障害(自閉症・アスペルガー症候群・その他の広汎性発達障害・学習障害・ADHD等)のある方やその家族の相談を受けています。
相談専用電話
☎0465-81-3717

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・火/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

訪問看護ステーション

精神科に通院している人で、医師の意見書など必要な手続きをした人が利用できます。
ご希望の場合は、まず、通院先の精神科の主治医に必要性についてご相談ください。

名 称	TEL
よこすか訪問看護ステーション (三春町)	046-824-3065
湘南訪問看護ステーション (鷹取)	046-865-9784
青山会 津久井浜訪問看護ステーション (津久井)	046-887-0445
衣病訪問看護ステーション (小矢部)	046-852-1471
衣病訪問看護ステーション長瀬 (長瀬)	046-843-3172
聖隷訪問看護ステーション横須賀 (武)	046-857-8840
かしこ (長沢)	046-839-2424
衣笠訪問看護ステーション (平作)	046-852-5212
セントケア訪問看護ステーション横須賀 (安浦町)	046-826-1161
訪問看護ステーション はな (久里浜)	046-835-1101
かのん訪問看護リハビリステーション追浜 (追浜町)	046-874-7061
株式会社 連長 愛の手訪問看護ステーション (西浦賀)	046-890-5540
かもめケア訪問看護ステーション (ハイランド)	080-9298-9975
訪問看護ステーションデューン横須賀 (小川町)	046-874-8031
訪問看護ステーションあやめ横須賀 (小矢部)	046-853-0170
株式会社コトノハ 訪問看護リハビリステーション コトノハ訪問看護リハビリステーション (根岸町)	046-884-8071
医療法人社団津久井浜整形外科 津久井浜ケアセンター訪問看護 (長沢)	046-876-5369
株式会社Medical MARKSTER マークスター訪問看護ステーション (林)	046-874-6410
一般社団法人空と花 在宅看護センター横須賀 (稲岡町)	046-823-0020
合同会社サニーナース サニーナース訪問看護ステーション (津久井)	046-849-5177
株式会社ぶくぶく ぶくぶく訪問看護ステーション (坂本町)	046-894-9592
株式会社みかん よこすか みかん (長沢)	046-884-8453
株式会社 あんず 訪問看護 杏の花 (根岸町)	046-874-9508
株式会社ブレイン ファミリーナース衣笠 (池上)	046-874-7301
訪問看護ステーションあやめ追浜 (田浦)	046-827-7845
合同会社 Legato 訪問看護ステーション 絆 (佐原)	046-803-7744
訪問看護ステーション虹 (太田和)	046-876-5800
あうる訪問看護リハビリステーション北久里浜 (根岸町)	045-353-4080
ミント訪問看護ステーション (日の出町)	046-845-4507
訪問看護ステーションひなた (久里浜)	080-4058-5164
アークワン訪問看護ステーション (根岸町)	046-874-9560
カイト訪問看護ステーション (浦賀丘)	046-874-7046
子どもと若者の訪問看護 (船越町)	046-854-5509

障害者相談サポートセンター

相談に応じて適切な専門機関の紹介や事業所の紹介を行います。障害のある方や家族及び支援者の思いを共有したり、役割分担したりするお手伝いをいたします。また、仲間作りや日中活動の場を提供するセンターもあります。

名 称	住 所	開所日	連絡先 市外局番 046	日中活動	担当地区
田浦障害者相談 サポートセンター	〒237-0075 田浦町2-80-1	月～土 9:00～17:00	☎861-9792	無	追 浜 田 浦 逸 見
久里浜障害者 支援センター ゆんるり	〒239-0831 久里浜4-2-4 リバーサイド 久里浜1F	月～金・日 9:30～17:30	☎838-4616	有 9:30-15:30	久里浜 浦 賀
衣笠障害者相談 サポートセンター 相談室あすなろ	〒238-0022 公郷町2-7-19	月～土 9:00～17:00	☎853-3415	無	衣 笠
チームブルー よこすか障害者 相談サポート センター	〒238-0012 安浦町1-22-1 安浦町1丁目 アパート101号室	月～土 9:00～17:00	☎874-8407	有 10:00-16:00 長沢1-13-3 2階 046-874-6003 ※日中活動が相談と 別の場所になって います	本 庁 大 津
支援センター ライフゆう	〒240-0107 湘南国際村 1-4-6	月～土 9:00～17:00	☎857-0551	無	西 北下浦

4 育児・こども

子育て相談

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)

子育てに関する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います。(要予約/保育あり)

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
☎046-822-4816

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、非行などの相談を受けています。一人ひとりのお子さんに適した支援と一緒に考えます。

横須賀市小川町16 はぐくみかん3階
☎046-820-2323

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
☎046-822-8511

ひとり親

横須賀市こども給付課

月～金/9時～17時
(祝日および年末年始を除く)

ひとり親の就労支援や資格取得支援、福祉資金の貸付などについて相談をお受けします。来庁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16 はぐくみかん1階
☎046-822-0133

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

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

横須賀市こども家庭支援課 こども青少年相談

月～金/8時30分～17時
(祝日および年末年始を除く)

4～18歳未満まで(※継続的な相談については20歳まで)のこどもおよび青少年とその家族が対象。家族関係、こどもの行動上の心配、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相談。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階
☎046-823-3152

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

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～16時30分
(祝日および年末年始を除く)

横浜少年鑑別所内に設置された相談室です。非行・犯罪を中心とした様々な相談をお受けしています。来所相談は予約制です。

横浜市港南区港南4-2-1
☎045-845-2333 (直通電話)
☎057-008-5085 (全国共通)

子どもの発達の遅れや障害について

横須賀市療育相談センター

月～金/8時30分～17時
(祝日および年末年始を除く)

主に乳幼児期から就学前までのお子さんに対しては、療育相談・診療・各種教室の実施や通園支援などを行い、就学後から概ね18歳までのお子さんに対して相談・診療を行います。

横須賀市小川町16 はぐくみかん4階
☎046-822-6741

横須賀市こども家庭支援課 子どもの障害や発達の総合相談

月～金 / 8時30分～17時
(祝日および年末年始を除く)

発達の遅れの心配や障害のあるお子さんの相談の内容や状況に応じて、適切な相談機関をご案内します。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階
☎046-845-4777

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)

日/13時～16時

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

消費生活に関する相談

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。

横須賀市小川町11市役所 2号館1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/9時～12時、13時～17時
(祝日および年末年始を除く)

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2階
横須賀市社会福祉協議会 地域福祉課

☎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

◆横須賀南警察署 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P15へ

横須賀市小川町11
市役所2号館1階 市民相談室

☎046-822-8114

6 労働

就労に関する相談

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支援。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階

☎046-820-1933

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
(祝日および年末年始を除く)

就職、転職等に係る相談・紹介、および職業訓練に関する相談・手続き。

◆専門援助部門

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、生活困窮者、出所者等、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

中小企業の経営相談

横須賀商工会議所

月～金/9時～17時
(祝日および年末年始を除く)

経営の改善、新規設備の導入、店舗の改装など、経営上の問題等の相談。

横須賀市平成町2-14-4

☎046-823-0402

労働者の健康管理相談

神奈川産業保健総合支援センター

相談受付時間:8時30分～17時15分

事業者や人事・労務担当者、産業保健スタッフ等に対し、専門的相談や研修などを行います。

横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

☎045-410-1160

労働者のこころの相談

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)

※総合労働相談員が不在となる場合があります。

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

7 男 性

神奈川県配偶者暴力相談支援センター

◆男性のためのDV相談窓口 (被害者の方の相談)

月～金/9時～21時
(祝日および年末年始を除く)

配偶者や恋人など親しい関係にある人からの、身体的・性的・精神的・経済的暴力の悩みの相談窓口。

☎045-662-4530

◆DVに悩む男性のための相談

月・木/18時～21時
(祝日および年末年始を除く)

被害・加害を問わず、配偶者などへの暴力等にお悩みの男性の相談窓口。

☎045-662-4531

8 女 性

一般的な相談

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・ダイバーシティ推進課

☎046-828-8177

横須賀にんしんSOS

月～金/8時30分～17時

思いがけない妊娠でお悩みの方の相談窓口。

〈誰にも言えない場合〉

横須賀市小川町16 はぐくみかん3階
横須賀市児童相談所

☎046-820-2323

〈お金がなくて受診できない場合〉

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

☎046-822-1505

P7 各健康福祉センターでも相談可

D V 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

☎045-534-9551

9 犯罪被害

性犯罪110番 (#8103ハトさん)

24時間受付

性犯罪の被害で警察への届け出を迷っている又は事件に苦しんでいる方へ、性別を問わず、警察官が電話相談をお受けします。

神奈川県警察本部 捜査第一課

☎0120-38-8103

かながわ犯罪被害者 サポートステーション

月～土/9時～17時

(年末年始、祝休日、かながわ県民センターの休館日を除く)

ひとりではやんでいませんか？

殺人、傷害、性犯罪など、さまざまな犯罪被害を受けられた方やその家族の方々からの相談をお受けします。

☎045-311-4727

男性及びLGBTs被害者のための 専門相談ダイヤル

毎週火/16時～20時
(祝休日、年末年始を除く)

性被害にあわれた男性やLGBTsの方の相談を専門相談員がお受けします。

☎045-548-5666

横須賀市 犯罪被害者等専用ダイヤル

月～金/8時30分～17時
(祝休日、年末年始を除く)

犯罪被害にあわれた方や、そのご家族・ご遺族の困りごと、不安に思っていること、疑問などについて相談をお受けします。

Email: ls-ps@city.yokosuka.kanagawa.jp

☎046-822-7807

かながわ性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター 「かならいん」

24時間受付

かならいんでは、性被害にあわれた方などの相談を性別等を問わず24時間365日いつでも受け付けています。

はやくワンストップ
#8891(全国共通番号/通話料無料)

又は ☎045-322-7379

かながわ性被害相談LINE

毎週火・木・金・日/16時～21時

