

静岡県内のこころの悩みなどに対応する相談窓口（抜粋）

相談日は、特記のないものは祝日及び年末年始を除く。

※詳細は各市町ホームページ等を御確認ください。

令和5年11月末現在

相談窓口		連絡先等	内容
静岡県	こころの電話	お住まいの地域により異なります 賀茂 0558-23-5560 東部 055-922-5562 中部 054-285-5560 西部 0538-37-5560	こころの健康や精神医療、アルコール、薬物、思春期等の相談 平日8時30分～11時45分、13時～16時30分 平日17時以降と土日祝日は、「いのちの電話」（静岡、浜松）に自動転送
	若者こころの悩み相談窓口	0800-200-2326	生きることがつらくなったなど、こころの悩みを抱える39歳以下の若者を対象とした24時間365日対応の電話相談
	静岡県LINE相談		生きることがつらくなったなど、こころの悩みを抱える39歳以下の若者を対象としたSNS相談（毎日実施） 平日：14時～22時 平日以外：14時～21時
	精神保健福祉に関する相談	賀茂健康福祉センター 0558-24-2056 熱海健康福祉センター 0557-82-9117 東部健康福祉センター 055-920-2087 御殿場健康福祉センター 0550-82-1222 富士健康福祉センター 0545-65-2155 中部健康福祉センター 054-644-9281 西部健康福祉センター 0538-37-2252 精神保健福祉センター 054-286-9245	県内各健康福祉センター、精神保健福祉センターにおいて、精神保健に関する相談に対応 月曜日から金曜日（祝日・年末年始は休み） 午前9時から午後5時まで

相談窓口		連絡先等	内容
下田市	こころの相談	福祉事務所 0558-22-2216	こころの健康に関する相談 月～金（祝日除く）8時30分～17時15分
東伊豆町	健康相談	健康づくり課 0557-22-2300	健康に関する相談（病気や生活習慣病予防等）、各種測定（血圧測定・体組成測定等）、こころの相談、乳幼児相談
河津町	健康相談	健康増進課 0558-34-1937	月2回 13:30～15:30
南伊豆町	心配ごと相談	南伊豆町 社会福祉協議会 0558-62-3156	生活全般 毎月1回（15日※土日祝は別日に振替え）9:00～15:00
松崎町	松崎町健康・医療相談ホットライン	0120-783-130 （町民に限ります）	健康医療福祉全般に関する悩みごと 24時間365日
西伊豆町	健康相談	健康福祉課 0558-52-1116	役場開庁日 8:15～17:00
熱海市	福祉総合相談	熱海市 社会福祉協議会 0557-86-6340	生活に関する全般・困りごと等 月～金曜日 9:00～17:00
伊東市	メンタル相談	健康推進課 0557-32-1583	「眠れない」「疲れやすい」等の体の不調や心の悩みについての相談 月1回※要予約※日程はお問い合わせください ①13:30～14:30 ②14:45～15:45
沼津市	健康相談	健康づくり課 055-951-3480	からだやこころの健康全般の相談 月～金曜日8:30～17:15

相談窓口		連絡先等	内容
三島市	健康相談	健康づくり課 055-973-3700	からだやこころの健康全般の相談 月～金曜日8:30～17:15
裾野市	こころの健康相談	健康推進課 055-992-5711	こころの悩みや病気・社会復帰に関する相談（要予約） 毎月1回13:30～15:30
伊豆市	随時健康相談	健康長寿課 0558-72-9861	からだやこころの健康全般の相談 平日8:30～17:00
伊豆の国市	メンタルヘルス相談	障がい福祉課 0558-76-8007	メンタルヘルスに関する相談 月～金曜日（祝祭日、年末年始除く）9:00～16:00
函南町	福祉総合相談	函南町社会福祉協議会 055-978-9288	福祉関係全般・日常生活の悩みごと 月～金曜日8:30～17:30
	健康相談	健康づくり課 055-978-7100	健康に関する相談（病気や生活習慣病予防等）、各種測定（血圧測定・体組成測定等）、こころの相談、乳幼児相談
清水町	福祉総合相談	清水町社会福祉協議会 055-981-1666	心配ごと相談、ボランティア活動相談、高齢者相談、障がい者相談 月～金曜日9:00～17:00
長泉町	福祉総合相談	長泉町社会福祉協議会 055-987-7680	生活や家族、地域福祉、権利擁護、福祉サービス利用に関すること 月～金曜日8:15～17:00
御殿場市	こころの健康相談	くらしの安全課 0550-82-8400	臨床心理士による面接相談 毎月第2・4木曜日※予約制10:00～16:00
小山町	ココロの健康相談	健康増進課 0550-76-6668	こころの健康に関する相談 月2回（要予約）
富士宮市	保健・医療・福祉初期総合相談	福祉総合相談課 0544-22-1561	保健・医療・福祉全般 月～金曜日8:30～17:15

相談窓口		連絡先等	内容
富士市	ストレス相談	健康政策課 0545-64-9023	公認心理師による仕事等のストレスや人間関係に関する悩み等につての相談 月1～2回 13：00～16：00 予約制（1人50分程度） 相談者本人が心療内科・精神科等に通院中の場合はご利用いただけません。
島田市	総合健康相談	島田市 健康づくり課 0547-34-3281	健康に関する相談など 月～金曜日8:30～17:15
焼津市	ふくしなんでも相談	焼津市 社会福祉協議会 054-626-0555	生活に関するあらゆる相談 月～金曜日 9:00～17:00
藤枝市	健康相談	藤枝市健康推進課 054-646-3177	心身の健康に関する相談 月・木曜日 9：00～11：30 金曜日 13：00～15：00
牧之原市	こころとねむりの健康相談	健康推進課 0548-23-0024	こころの不安やねむりの問題などの相談 （要予約）月～金曜日8:15～17:00（祝日・年末年始を除く）
吉田町	心配ごと相談	吉田町 社会福祉協議会 0548-34-1800	全般 毎月第2・4水曜日※変更する場合があります。 13:30～16:00（受付は15:30まで）
川根本町	よろず相談所	社会福祉協議会川 根本町福祉セン ター 0547-59-2315	住民の日常生活上のあらゆる心配ごと相談、助言、援助 偶数月第3水曜日9:00～11:30

相談窓口		連絡先等	内容
磐田市	こころの寄り添い相談	健康増進課 0538-37-2013	なんとなく感じる違和感や不安な気持ちをお聞きます。 第2・第4金曜日（祝日を除く）10：00～12：00 電話・磐田市公式LINEにてお申込みください。（予約制）
	福祉なんでも相談窓口	磐田市社会福祉協議会 0538-37-9617	福祉に関する悩みや困りごとなど何でも 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15（受付は16:45まで） （12:00～13:00を除く）
掛川市	こころの健康相談	福祉課 0537-21-1139	心の悩みを精神保健福祉士に相談 奇数月9:20～11:20 偶数月13:20～15:20 （予約制）
袋井市	こころの健康相談	健康長寿課 0538-84-7811	こころの健康に関する相談 月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
御前崎市	こころの健康相談	福祉課 0537-85-1121	仕事や家庭の悩み、友人関係等、日常生活における心の悩みに関する相談 毎月第2金曜日※変更する場合があります。 13:30～16:30（予約制）

相談窓口		連絡先等	内容
磐田市	こころの寄り添い相談	健康増進課 0538-37-2013	なんとなく感じる違和感や不安な気持ちをお聞きます。 第2・第4金曜日（祝日を除く）10：00～12：00 電話・磐田市公式LINEにてお申込みください。（予約制）
菊川市	きくがわこころの健康相談	相談支援事業所Mネット 0537-28-9716	こころの悩み、病気、社会参加等生活支援の相談 平日 9：00～16：00（要予約）
	心配ごと相談	菊川市社会福祉協議会 0537-35-3724	日常生活上の悩みごと、困りごとに関する相談 9:00～12:00、13:00～16:00 ※実施日は会場により異なりますので左記電話番号からお問合せください
森町	心配ごと相談	森町社会福祉協議会 0538-85-5769	身の回りの心配ごと相談 第1・3月曜日（当日が祝祭日の場合は翌日） 9:00～12:00
	こころの健康相談	福祉課 0538-85-1800	こころの健康に関する相談 月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
湖西市	健康相談	健康増進課 053-576-1114	心身の健康に関する相談 毎月1回（要予約） 13:30～16:30※相談日以外の相談も随時可

相談窓口		連絡先等	内容
静岡市	職場のメンタルヘルス相談	商業労政課 054-354-2430	働く方の人間関係の悩み・仕事の悩み、メンタルヘルス不調に関する相談など（開催日2日前までに要予約） 原則第3水曜日18:00～21:00
	静岡市24時間子ども若者電話相談	青少年育成課子ども若者相談センター 054-254-6811	概ね39歳までの子ども・若者に関する電話相談 （友だち関係、勉強、進路、学校や家庭での悩みごと、ヤングケアラーなど） 24時間
	精神保健福祉に関する来所相談	こころの健康センター 054-262-3011	精神保健福祉に関する来所相談 月・木・金（要予約）9:00～12:00
	自死遺族相談 （りんどう相談）	こころの健康センター 054-262-3011	大切な方を自死で亡くされた方のためのメンタルケア相談 月・木・金（要予約）9:00～12:00
	てるてる・ハート	こころの健康センター 054-262-3033	メンタルヘルスに関する電話相談 月～金（土日祝日除く）13:00～16:00
	こころはればれ相談	静岡市社会福祉協議会 清水区暮らし・しごと相談支援センター 054-367-5130	精神的に悩みを抱える方やその家族の生活上の心配事等に関する相談 毎月第2・第4金曜日※13:00～15:00
	精神科医による精神保健相談 （無料・予約制）	葵 区054-221-1589 駿河区054-287-8690 清水区054-354-2168	精神保健に関する相談※お申込み、お問い合わせ先は、保健所精神保健福祉課（054-249-3174）または各福祉事務所障害者支援課 （葵区会場）毎月第1火曜日13:30～15:45 （駿河区会場）毎月第3火曜日13:30～15:45 （清水区会場）毎月第4水曜日14:00～16:15

相談窓口		連絡先等	内容
浜松市	電話健康相談	中央健康づくりセンター ・中央区役所内 053-457-2890 ・東行政センター内 053-424-0125 ・西行政センター内 053-597-1120 ・南行政センター内 053-425-1590 浜名健康づくりセンター ・浜名区役所内 053-585-1171 ・細江健康センター内 053-523-3121 天竜健康づくりセンター ・天竜保健福祉センター内 053-922-0075	心身の健康に関する相談 月～金曜日（平日）8:30～17:15
	精神保健福祉相談	障害保健福祉課 053-457-2213	こころの病気に関する悩みなどの相談 月～金曜日（平日）8:30～17:15
	こころの健康相談	精神保健福祉センター 053-457-2709	ご家族を自死で亡くされた方など特定のこころの 悩みに関する相談 月～金曜日（平日）※面接相談、要予約
	こころのほっとライン	精神保健福祉センター 053-457-2195	さまざまなこころの悩みに関する相談 月～金曜日（平日）9:00～16:00

【参考】全国の相談窓口

相談窓口		連絡先等	内容
電話相談	#いのちSOS	0120-061-338 	NP0法人 自殺対策支援センターライフリンクが運用する心身の健康に関する相談 日、月、火、金、土曜日 0:00 ~24:00 (24時間) 水、木曜日 6:00~24:00 (木曜6:00~火曜24:00までは連続対応)
	よりそいホットライン	0120-061-338 	一般社団法人 社会的包摂サポートセンターが運用する様々な悩みに関する相談 24時間365日対応
	いのちの電話	0120-783-556 0570-783-556(ナビダイヤル) 	全国各地のいのちの電話が運用する自殺予防に関する相談 ※相談時間等はホームページを御確認ください
	チャイルドライン	0120-99-7777 	18歳までの子どもが相談するさまざまな悩みに関する相談です。チャット相談も受け付けています 毎日16:00~21:00

相談窓口		連絡先等	内容
SNS相談	生きづらびっと NPO法人 自殺対策支援センターライ フリンク	LINEまたはweb上 	毎日11：00～22：30（22：00まで受付）
	こころのほっとチャット NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	LINE 	※相談時間等はホームページを御確認ください
		Facebook 	
		webチャット 	
	あなたのいばしょチャット相談 （NPO法人あなたのいばしょ）	webチャット 	24時間365日
	LINE相談 （NPO法人BONDプロジェクト）	LINE 	10代20代の女性に対応する相談窓口です 月、水、木、金、土曜日 10：00～22：00（相談受付21：30まで）

（厚生労働省 主な相談窓口一覧から引用）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

ゲートキーパーに関するe-ラーニング教材について

厚生労働大臣指定法人一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）では、自治体職員を対象とした「ゲートキーパー」に関するe-ラーニング教材を公開しています。

本教材は自治体職員を対象に作成されたものですが、ゲートキーパーについてご関心のある方にもご覧いただけるよう、YouTubeで動画を公開していますので、こちらも御視聴いただけると幸いです。

傾聴編

<https://youtu.be/1ZHDKNwCxAY>

連携編

<https://youtu.be/i3aVg2GAf9A>

参考：厚生労働大臣指定法人一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）

<https://jscp.or.jp/community/gatekeeper.html>

自殺予防啓発サイト【静岡県うちあけダイヤル】



【URL】

<https://www.pref.shizuoka.jp/area/2022/index.html>

【二次元コード】



静岡県で実施している、こころの悩みに対応した相談窓口の紹介や、ゲートキーパーの役割を解説するeラーニング動画など、自殺予防に関する情報を発信しています。