

～ひとりで悩まず、ご相談ください～

そのほかの相談機関・こころの健康に関する情報

こころのホットライン(相模原市自殺予防電話相談)

さまざまな不安や生きづらさを抱えている方の話を伺い、気持ちに寄り添う電話相談

毎日(年末年始を除く) 17時～22時(受付は21時30分まで) ☎042-769-9819

身近な人、大切な人を自死(自殺)で亡くした方へ

こころのホットライン(自死遺族の方の電話相談)

毎日(年末年始を除く) 17時～22時(受付は21時30分まで) ☎042-769-9819

さがみはら わかち合いの会 (自死遺族の集い)

※身近な人、大切な人を自死で亡くした方が対象です

奇数月原則第2木曜日 14時～15時30分 ほねごり杜のホールはしもと
身近な人、大切な人を自死で亡くした方々が集い、安心して胸の内を語り合い、わかち合える場です。
(予約不要、匿名での参加も可能)

お問合せ：042-769-9818 (相模原市精神保健福祉センター)

※詳細は市のホームページをご確認いただくか、事前にお問い合わせください。

神奈川県弁護士会 自死遺族ホットライン

身近な方を自死(自殺)で亡くした方のための法律相談

平日 9時30分～12時、13時～16時30分 ☎045-228-7832

受付日の翌日(土日祝日を除く)までに弁護士からお電話します。

電話相談料 無料(20分程度、ひとり1回の利用)

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)

<https://www.izoku-center.or.jp/>

いのちのほっとライン@かながわ(LINE相談)
「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する相談



水曜日を除く毎日 17時～24時(受付は23時30分まで) ※祝日(振替休日を含む)、年末年始を除く

まもろうよ こころ(厚生労働省)
電話やSNSなどの相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたウェブサイト



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)
こころの健康や病気支援、サービスに関する情報をまとめたウェブサイト



<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころもメンテしよう(厚生労働省)～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
体がだるい、眠れない、イライラする・・・、こころの健康が気になるときに。



<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



発行 相模原市精神保健福祉センター

令和8年8月

さまざまな困りごとの相談窓口のご案内

相模原市

ひといいじゃないよ
あなたの“生きる”を応援したい
相談できる窓口を
分野別に掲載しています。



こんなことはありませんか？

- ・ 疲れている
- ・ 人に会いたくない
- ・ 眠れない
- ・ もうどうすることもできないと思う
- ・ 身体の不調が続く
- ・ 生きていても意味がないと思う

～ひとりで悩まず、ご相談ください～

『あなたの“生きる”を応援する』サイト



相模原市自殺対策ホームページ

リブちゃんネル



リブちゃんネル 検索

あなたの相談窓口

ご利用ください。こんな時：

●面接による相談は、予約が必要な場合がありますので、事前にお問い合わせをお願いします。

令和8年8月現在

こころの健康に関する相談	● 緑高齢・障害者相談課	☎ 042-775-8811	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～12時、13時～17時
	● 津久井高齢・障害者相談課	☎ 042-780-1412	
	● 中央高齢・障害者相談課	☎ 042-769-9806	
	● 南高齢・障害者相談課	☎ 042-701-7715	
つらい気持ちを 抱えている人の相談	● こころのホットライン	☎ 042-769-9819	毎日(年末年始を除く) 17～22時(受付は21時30分まで)
	● こころの電話相談(神奈川県)	☎ 0120-821-606	毎日(年末年始、土日祝日含む) 24時間 ※年度初めの4月1日午前0時から4月1日午前9時までは休止します。
	● (福)横浜いのちの電話	☎ 045-335-4343	年中無休：24時間対応
	● (福)川崎いのちの電話	☎ 044-733-4343	
ひきこもりに関すること	● 相模原市ひきこもり支援ステーション	☎ 042-769-6632	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：10時～12時、13時～16時 対象：原則18～64歳のひきこもり状態にある本人、その家族および支援者
健康のこと	● 緑保健センター	☎ 042-775-8816	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～17時
	● 中央保健センター	☎ 042-769-8233	
	● 南保健センター	☎ 042-701-7708	
子どもや子育てに関すること	● 緑子育て支援センター	☎ 042-775-8815	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9～17時 ※来所相談の場合は、できるだけ事前にご連絡ください。
	● 中央子育て支援センター	☎ 042-769-9221	
	● 南子育て支援センター	☎ 042-701-7700	
児童相談	● 児童相談所	☎ 042-730-3500	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9～17時 ※来所相談の場合は、できるだけ事前にご連絡ください。 24時間通告(相談)窓口
	● こども虐待110番	☎ 042-730-3511	
いじめや 不登校のこと 対象：市内在住か在勤、在学の 19歳以下の人と その保護者	● 教育相談課 中央相談室	☎ 042-752-1658	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～17時 ※来所相談は事前の予約が必要です。
	● 教育相談課 相模湖相談室	☎ 042-682-7020	
	● 教育相談課 城山相談室	☎ 042-783-6188	
	● 教育相談課 南相談室	☎ 042-749-2177	
	● ヤングテレホン相談	☎ 0120-002-910	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：15時30分～21時(最終受付は終了の15分前まで) 土曜日(祝日、年末年始を除く)：13時～17時(最終受付は終了の15分前まで)
	● ヤングテレホンEメール相談 ● 24時間子供SOSダイヤル	yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp 24時間受けつけていますが、返信には数日かかります。 ☎ 0120-078-310	24時間毎日
夫婦、家族等の問題やさまざまな悩み相談	● ソレイユさがみ女性相談	☎ 042-775-1777	月・水・金・土・日曜日(毎月第4月曜日、年末年始を除く)：10時～17時 火・木曜日(年末年始を除く)：10時～18時 対象：女性 ※面接相談は予約制
多重債務、借金の 返済でお困りの方	● 相模原市消費生活総合センター	☎ 042-775-1770	月～金曜日(年末年始を除く)：9時～16時(第2・4金曜日は9時～18時) 土・日・祝日(年末年始を除く)：9時～12時、13時～16時
	● 神奈川県司法書士会	☎ 045-641-1389	平日 13時～16時(※毎月25日～31日、8月13日～16日、年末年始を除く)
	● 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター	☎ 042-776-5200	予約受付：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9時30分～17時 ※火曜日、木曜日は20時まで
過重労働や職場の 人間関係の悩み	● 相模原地域産業保健センター	☎ 042-707-4225	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～15時 対象：従業員50人未満の小規模事業所
	● かながわ労働センター本所(夜間労働相談)	☎ 045-662-6110	火曜日(祝日、年末年始を除く)：17時～19時30分
	● かながわ労働センター本所(日曜労働相談)	☎ 045-633-6110(代)	日曜日(12月28日～1月5日を除く)：9時～12時、13時～17時
	● かながわ労働センター県央支所(一般労働相談)	☎ 046-296-7311	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～12時、13時～17時
	● かながわ労働センター県央支所(出張労働相談)	☎ 042-769-8230(相模原市中央区役所市民相談室)	木曜日(祝日、年末年始を除く)：9時～12時、13時～16時
	● 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター	☎ 042-776-5200	予約受付：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：9時30分～17時 ※火・木曜日は20時まで
職業を失ったときや 職業的自立のこと	● ハローワーク相模原(相模原公共職業安定所)	☎ 042-776-8609	職業相談：月～金曜日(土日祝、年末年始を除く)：8時30分～17時15分
	● ハローワーク相模原 相模大野職業相談コーナー	☎ 042-862-0040	職業相談：月～金曜日(土日祝、年末年始を除く)：9時30分～18時
	● 相模原市総合就職支援センター	☎ 042-700-1618(代)	月～金曜日(土日祝、年末年始を除く)：8時30分～17時 ハローワーク職業紹介・相談コーナー(☎042-700-1560) 相模原市就職支援センター(☎042-700-1618)、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)
	● マザーズハローワーク相模原	☎ 042-862-0042	職業相談：月～金曜日(土日祝、年末年始を除く)：9時30分～18時
生活困窮・生活保護の相談	● 緑生活支援課	☎ 042-775-8809	生活保護の相談窓口 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)：8時30分～12時、13時～17時 ※津久井、相模湖、藤野にお住まいの方は、緑生活支援課保護第3班(☎042-780-1407)でお受けしています。
	● 中央生活支援課	☎ 042-707-7056	
	● 南生活支援課	☎ 042-701-7720	
高齢者の健康や介護の悩み	● ホット！あんしんダイヤル	☎ 0120-268-124	月～金曜日：午後5時～翌朝午前8時30分、土・日・祝日等：24時間
パートナー等からの暴力にお困りの方	● 相模原市配偶者暴力相談支援センター	☎ 042-772-5990	月・水・金・土・日曜日(毎月第4月曜日、年末年始を除く)：10時～17時 火・木曜日(年末年始を除く)：10時～18時

※相模原市以外にお住まいの方は、お住まいの地域の各窓口へご相談ください。