

| 相談内容                                | 相談内容例                                                     | 相談機関                   | 相談日時 問合せ先(☆年末年始祝日休み)                                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>その他様々な相談</b><br>●アルコール・薬物に関すること。 | ・家族が一日中、アルコールを飲んでトラブルになり困っている。                            | 春日井保健所                 | ☆毎週月～金曜日 9時～16時30分<br>(正午～13時を除く)<br>(0568) 31-0750           |
| ●様々な悩みごと相談。                         | ・財産、住宅、家族、人権に関わる問題。生活における困りごと、心配事。                        | 小牧市社会福祉協議会<br>(心配ごと相談) | ☆毎週水・金曜日 9時～15時<br>(0568) 72-4114 (直通)<br>(0568) 77-0123      |
|                                     | ・日常の困りごと、近隣関係トラブル等の悩み事。                                   | 小牧市市民安全課<br>(市民相談)     | ☆毎週月～金曜日 9時～16時30分<br>(正午～13時を除く)<br>(0568) 76-1111 (相談ほっとナビ) |
| ●いのちの電話                             | ・誰かに聴いてほしい。電話なら話せるかもしれない。死にたい、さみしい、つらい、孤独、いじめ等で苦しい、悩んでいる。 | 愛知いのちの電話協会             | 365日・24時間<br>(052) 931-4343                                   |
|                                     |                                                           | 「愛知いのちの電話」インターネット相談    | *インターネット相談「愛知いのちの電話」検索。ホームページをご利用ください。                        |

\*令和4年4月1日現在。詳細は各相談窓口にご確認ください。

## 「ゲートキーパー」って知ってますか？

ストレスの多い現代社会では、誰もがこころの健康を崩してしまう可能性があります。

## 「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に

気づき 家族や仲間の変化に気づいて

声をかけ

話を聞き 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

必要な支援につなげ 早めに専門家に相談するよう促す

見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

…人の事です。

**ゲートキーパーとは、特別な資格ではありません。  
誰もが誰かの大切なゲートキーパーです。**

大切な人の、いつもと違う様子に気付いたら、声をかけてみませんか。話を聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の不安を軽減し、安心を与えます。必要があれば、各相談窓口をご案内・ご利用ください。

**「こころ」と「いのち」を大切に、気づき、つながり、  
みんなで支えあうまち こまき**

小牧市保健センター(小牧市自殺対策計画 担当)

〒485-0044 小牧市常普請一丁目318番地

TEL 0568-75-6471 FAX 0568-75-8545

# 健康ですか？あなたの「こころ」

## こころの相談窓口

皆さんの周りにはたくさんの相談窓口があります。

**「困ったとき、心配なとき」**

専門の相談員と一緒に考えていきます。

ひとりで抱え込まずお気軽にご相談ください。

きっと、気持ちが楽になりますよ。



キミと一緒に、育っていききたい。  
**Komaki**

小牧市





## 相談窓口一覧

小牧市民の皆様が身近に相談できる機関です。  
お気軽にお電話・ご利用ください。

| 相談内容                                                             | 相談内容例                                                            | 相談機関                                                                                                                     | 相談日時 問合せ先(☆年末年始祝日休み)                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>健康(こころ・からだ)</b><br>●病気・健診等、自分また家族の健康に関すること。<br>●こころの健康に関すること。 | ・検査値が高いと言われた。食事や生活をどうすると良くなるか。<br>・眠れない。食欲がない。                   | 小牧市保健センター                                                                                                                | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 75-6471                                                                                                                                                                             |
| ●うつ・自殺・ひきこもりやこころの病気に関すること。                                       | ・息子が何年もひきこもっている。どうしたら良いか。<br>・家族が自殺してしまった。虚しい。死にたい。              | 春日井保健所<br>(こころの健康推進グループ)<br>小牧市保健センター                                                                                    | ☆毎週月～金曜日 9時～16時30分<br>(正午～13時を除く)<br>(0568) 31-0750<br>☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 75-6471                                                                                                                      |
| <b>子育て</b><br>●妊娠・出産・子育てに関すること。                                  | ・妊娠中の過ごし方について知りたい。<br>・出産後、イライラする。涙がでてしまう。                       | 小牧市子育て世代包括支援センター                                                                                                         | ☆毎日(年末年始を除く) 9時30分～17時30分<br>代表 (0568) 71-8611<br>相談専用 (0568) 75-2005<br>※保健師・助産師による相談は月～金曜日です。                                                                                                                     |
| ●子どもの発達・子育てに関すること。                                               | ・他の子と比べて、言葉が話すのが遅いような気がする。<br>・子育てにイライラした時にはどうしたら良いか。            | 小牧市保健センター                                                                                                                | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 75-6471                                                                                                                                                                             |
| ●子どもと家庭の様々な問題。                                                   | ・子どもをきつく叱ってしまった。<br>・子どものしつけ・養育・発達に関すること。学校生活・非行・家庭環境等について相談したい。 | 小牧市子育て世代包括支援センター<br>(家庭児童相談)                                                                                             | ☆毎週月～金曜日 9時30分～17時<br>(0568) 77-6200                                                                                                                                                                                |
| <b>子ども・青少年</b><br>●子ども・青少年の悩み・問題に関すること。                          | ・いじめ・不登校・人間関係について悩んでいる。                                          | 小牧市少年センター<br>(青少年と保護者の悩み事相談)                                                                                             | ☆9時30分～12時、13時～17時<br>(毎週月曜日・祝日除く)<br>(0120) 783-291<br>(0568) 75-0001                                                                                                                                              |
| <b>教育</b><br>●就学援助等、学校教育に関すること。                                  | ・入学するけど、子どものことが心配。<br>・いじめ、不登校について悩んでいる。                         | 小牧市学校教育課                                                                                                                 | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 76-1165                                                                                                                                                                             |
| <b>介護・高齢者</b><br>●介護保険に関すること。                                    | ・介護保険を利用したい。                                                     | 小牧市介護保険課                                                                                                                 | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 76-1198                                                                                                                                                                             |
| ●高齢者福祉に関すること。                                                    | ・福祉サービスを利用したい。                                                   | 小牧市地域包括ケア推進課                                                                                                             | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 76-1193                                                                                                                                                                             |
| ●認知症・権利擁護・介護予防・高齢者の生活に関すること。                                     | ・高齢両親の生活・介護が心配。<br>・母親の物忘れがひどく心配。                                | 南部地域包括支援センター<br>ケアタウン小牧<br>小牧地域包括支援センター<br>ふれあい<br>味噌地域包括支援センター<br>岩崎あいの郷<br>篠岡地域包括支援センター<br>小牧苑<br>北里地域包括支援センター<br>ゆうあい | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分<br>(0568) 71-2100<br>☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 77-2893<br>☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分<br>(0568) 75-3956<br>☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 78-7530<br>☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分<br>(0568) 43-2260 |

| 相談内容                                             | 相談内容例                                                         | 相談機関                                                                                                                                     | 相談日時 問合せ先(☆年末年始祝日休み)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>障がい</b><br>●障がい福祉に関すること。                      | ・福祉サービスを利用したい。                                                | 小牧市障がい福祉課                                                                                                                                | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>TEL (0568) 76-1127<br>FAX (0568) 76-4595                                                                                                                                                                                                                                       |
| ●知的・身体・精神障がいに<br>関すること。                          | ・障がいのある方の支援を知りたい。<br>・活動する場所を知りたい。<br>・福祉サービスを利用したい。          | ふれあい総合<br>相談支援センター<br>相談支援事業<br>ハートランド小牧の杜<br>地域活動支援センター<br>本庄プラザ<br>相談支援事業所<br>アザレアフォルテ<br>サンフレンド<br>障害者生活支援センター<br>サンビレッジ<br>障害者支援センター | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分<br>(0568) 65-7050<br>☆ラビオ出張相談<br>毎週水曜日 9時30分～16時30分<br>ラビオ3階(子育て世代包括支援センター内)<br>☆毎週月～金曜日 9時～18時<br>(0568) 47-1288<br>☆毎週月～金曜日 9時～17時<br>(0568) 29-4525<br>☆毎週月～金曜日 9時～17時<br>(0568) 48-2005<br>☆毎週月～金曜日 8時45分～17時30分<br>(0568) 47-1881<br>☆毎週月～金曜日 8時45分～17時30分<br>(0568) 76-8811 |
| <b>高齢者・障がい</b><br>●成年後見制度に関すること。<br>●権利擁護に関すること。 | ・認知症、障がいのある家族に成年後見制度を利用したい。<br>・「親亡き後」が心配。                    | 尾張北部権利擁護<br>支援センター                                                                                                                       | ☆毎週月～金曜日 9時～17時<br>TEL (0568) 74-5888<br>FAX (0568) 74-5855                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>生活・福祉</b><br>●生活困窮に関すること。                     | ・経済的に困っている。生活することが難しい。                                        | 小牧市福祉総務課                                                                                                                                 | ☆毎週月～金曜日 9時～17時<br>(0568) 76-1196                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ●ひとり親家庭の経済・生活に関すること。                             | ・これからひとり親になるけど、子育て、生活が不安。どんな手当があるのか知りたい。                      | 小牧市子育て世代包括支援センター<br>(ひとり親相談)                                                                                                             | ☆毎週月～金曜日 9時30分～17時<br>(0568) 71-8613                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>女性</b><br>●女性をとりまく悩み・問題に関すること。                | ・家庭や職場の人間関係で困っている。<br>・職場でマタハラやセクハラにあっている。<br>・夫からの暴力・暴言がつらい。 | 小牧市子育て世代包括支援センター<br>(女性相談)                                                                                                               | <電話><br>☆毎週月～金曜日 10時～16時<br>※面談は事前予約制<br>(0568) 71-9805(相談室直通)                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>労働・就職</b><br>●労働問題に関すること。                     | ・労働条件や労使関係等で困っている。<br>・就職・学び直し等、進路選択に関わる悩み全般<br>・職業相談をしたい。    | 小牧市商工振興課<br>(労働相談)<br>小牧市商工振興課<br>(若年者就職等相談)<br>小牧市就労支援センター<br>(就職相談)                                                                    | ☆第1木曜日 13時～16時(事前予約制)<br>(0568) 76-1134<br>☆第3金曜日 13時30分～16時30分(事前予約制)<br>(0568) 76-1134<br>☆毎週月～金曜日 9時30分～17時<br>(正午～13時を除く)<br>(0568) 73-8609                                                                                                                                                         |

\* 令和4年4月1日現在。詳細は各相談窓口にご確認ください。