

| 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) |
|-------------------------------------|---|------------------------|--|
| その他様々な相談 ●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 (正午～13時を除く) (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 (心配ごと相談) | ☆毎週水・金曜日 9時～15時 (0568) 72-4114 (直通) (0568) 77-0123 |
| | ・近隣トラブルで困っている。日常の困りごと、近隣関係の悩み事。 | 小牧市市民安全課 (市民相談) | ☆毎週月～金曜日 9時～16時30分 (正午～13時を除く) (0568) 76-1111 |
| ●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 (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3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



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) |
|--|---|--|---|
| 健康(こころ・からだ) ●病気・健診等、自分また家族の健康に関する事。 ●こころの健康に関する事。 | ・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。 ・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 (0568) 75-6471 |
| ●うつ・自殺・ひきこもりやこころの病気に関する事。 | ・息子が何年もひきこもっている。どうしたら良いか。 ・家族が自殺してしまった。虚しい。死にたい。 | 春日井保健所 (こころの健康推進グループ) 小牧市保健センター | ☆毎週月～金曜日 9時～16時30分 (正午～13時を除く) (0568) 31-0750 ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 75-6471 |
| 子育て ●妊娠・出産・子育てに関する事。 | ・妊娠中の過ごし方について知りたい。 ・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 代表(0568) 71-8611 相談専用(0568) 75-2005 ※保健師・助産師による相談は月～金曜日です。 |
| ●子どもの発達・子育てに関する事。 | ・他の子と比べて、言葉が話すが遅いような気がする。 ・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 (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。 ・子どものしつけ・養育・発達に関する事。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 (家庭児童相談) | ☆毎週月～金曜日 9時30分～17時 (0568) 77-6200 |
| 子ども・青少年 ●子ども・青少年の悩み・問題に関する事。 | ・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 (青少年と保護者の悩み事相談) | ☆9時30分～12時、13時～17時 (毎週月曜日・祝日除く) (0120) 783-291 (0568) 75-0001 |
| 教育 ●就学援助等、学校教育に関する事。 | ・入学するけど、子どものことが心配。 ・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 (0568) 76-1165 |
| 介護・高齢者 ●介護保険に関する事。 | ・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 (0568) 76-1198 |
| ●高齢者福祉に関する事。 | ・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 (0568) 76-1193 |
| ●認知症・権利擁護・介護予防・高齢者の生活に関する事。 | ・高齢両親の生活・介護が心配。 ・母親の物忘れがひどく心配。 | 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧 小牧地域包括支援センター ふれあい 味噌地域包括支援センター 岩崎あいの郷 篠岡地域包括支援センター 小牧苑 北里地域包括支援センター ゆうあい | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分 (0568) 71-2100 ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 77-2893 ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分 (0568) 75-3956 ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 78-7530 ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分 (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) |
|--|--|--|--|
| 障がい ●障がい福祉に関する事。 | ・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 TEL (0568) 76-1127 FAX (0568) 76-4595 |
| ●知的・身体・精神障がいに関する事。 | ・障がいのある方の支援を知りたい。 ・活動する場所を知りたい。 ・福祉サービスを利用したい。 | ふれあい総合 相談支援センター 相談支援事業 ハートランド小牧の社 地域活動支援センター 本庄プラザ 相談支援事業所 アザレアフォルテ サンフレンド 障害者生活支援センター サンビレッジ 障害者支援センター | ☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 65-7050 ☆毎週月～金曜日 9時～18時 (0568) 47-1288 ☆毎週月～金曜日 9時～17時 (0568) 29-4525 ☆毎週月～金曜日 9時～17時 (0568) 48-2005 ☆毎週月～金曜日 8時45分～17時30分 (0568) 47-1881 ☆毎週月～金曜日 8時45分～17時30分 (0568) 76-8811 |
| 高齢者・障がい ●成年後見制度に関する事。 ●権利擁護に関する事。 | ・認知症、障がいのある家族に成年後見制度を利用したい。 ・「親亡き後」が心配。 | 尾張北部権利擁護 支援センター | ☆毎週月～金曜日 9時～17時 TEL (0568) 74-5888 FAX (0568) 74-5855 |
| 生活・福祉 ●生活困窮に関する事。 | ・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 (0568) 76-1196 |
| ●ひとり親家庭の経済・生活に関する事。 | ・これからひとり親になるけど、子育て、生活が不安。どんな手当て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 (ひとり親相談) | ☆毎週月～金曜日 9時30分～17時 (0568) 71-8613 |
| 女性 ●女性をとりまく悩み・問題に関する事。 | ・家庭や職場の人間関係で困っている。 ・職場でマタハラやセクハラにあっている。 ・夫からの暴力・暴言が辛い。 | 小牧市多世代交流プラザ (まなび女性相談) | <電話> 毎週月～金曜日 10時～16時(祝日可) 毎週水曜日 18時～20時(祝日可) <面談(予約優先)> 毎週水・金曜日 10時～16時(祝日可) *年末年始(12/28～1/4) 毎月第3火曜日およびその前日の月曜日(ただし月曜が休日の場合は開館し、その翌々日を休館) (0568) 71-9805(相談室直通) |
| 労働・就職 ●労働問題に関する事。 | ・労働条件や労使関係等で困っている。 ・就職・学び直し等、進路選択に関わる悩み全般 ・職業相談をしたい。 | 小牧市商工振興課 (労働相談) 小牧市商工振興課 (若年者就職等相談) 小牧市就労支援センター (就職相談) | ☆第1木曜日13時～16時(事前予約制) (0568) 76-1134 ☆第3金曜日13時30分～16時30分(事前予約制) (0568) 76-1134 ☆毎週月～金曜日9時30分～17時 (0568) 73-8609 |

*令和3年4月1日現在。詳細は各相談窓口にご確認ください。