

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 (こころの健康推進グループ)	☆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、心配ごと。	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
	・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 (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 (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 (052) 931-4343
		「いのちの電話」 インターネット相談	*「愛知いのちの電話協会」検索。 日本いのちの電話連盟ホームページをご利用ください。

*令和5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)
健康 (こころ・からだ) ●病気・健診等、自分または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、言葉が話すの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	☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分 (0568) 71-2100
		小牧地域包括支援センター ふれあい	☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 77-2893
		味噌地域包括支援センター 岩崎あいの郷	☆毎週月～金曜日 8時30分～17時30分 (0568) 75-3956
		篠岡地域包括支援センター 小牧苑	☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 78-7530
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) 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 関すること。	・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	☆毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 (0568) 65-7050 ☆ラピオ出張相談 毎週水曜日 9時30分～16時30分 ラピオ3階 (子育て世代包括支援センター内)
		相談支援事業 ハートランド小牧の杜	☆毎週月～金曜日 9時～18時 (0568) 47-1288
		地域活動支援センター 本庄プラザ	☆毎週月～金曜日 9時～17時 (0568) 29-4525
		相談支援事業所 アザレアフォルテ	☆毎週月～金曜日 9時～17時 (0568) 48-2005
		サンフレンド 障害者生活支援センター	☆毎週月～金曜日 8時45分～17時30分 (0568) 47-1881
サンビレッジ 障害者支援センター	☆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・暴言がづらい。	小牧市子育て世代包括支援センター (女性相談)	<電話> ☆毎週月～金曜日 10時～16時 ※面談は事前予約制 (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)	☆第1木曜日 13時～16時 (事前予約制) (0568) 76-1134
		小牧市商工振興課 (若年者就職等相談)	☆第3金曜日 13時30分～16時30分 (事前予約制) (0568) 76-1134
		小牧市就労支援センター (就職相談)	☆毎週月～金曜日 9時30分～17時 (正午～13時を除く) (0568) 73-8609

*令和5年4月1日現在。詳細は各相談窓口にご確認ください。