

# いのち支える岡崎市

悩みごとの相談先一覧表

【職員閲覧用】



岡崎市では自殺対策基本法に基づき、平成31年3月に「いのち支える岡崎市自殺対策計画」を策定しました。

本冊子は、岡崎市の自殺対策の一環として、悩み事を抱える市民のかたに関わる職員に広く利用していただくために作成しました。自殺は、精神疾患などのこころの問題のみでなく、家庭、健康、経済、勤務問題などの様々な要因が複合的に連鎖して、追い込まれた末に起こると言われています。それぞれの専門機関の職員がゲートキーパーの視点を持ち、相談者の抱える問題に応じた適切な専門機関へつないでいただくことが、自殺対策においては重要な取組になります。

岡崎市保健所

気づいたあなたが命の「門番」

# ゲートキーパー

つなぐ



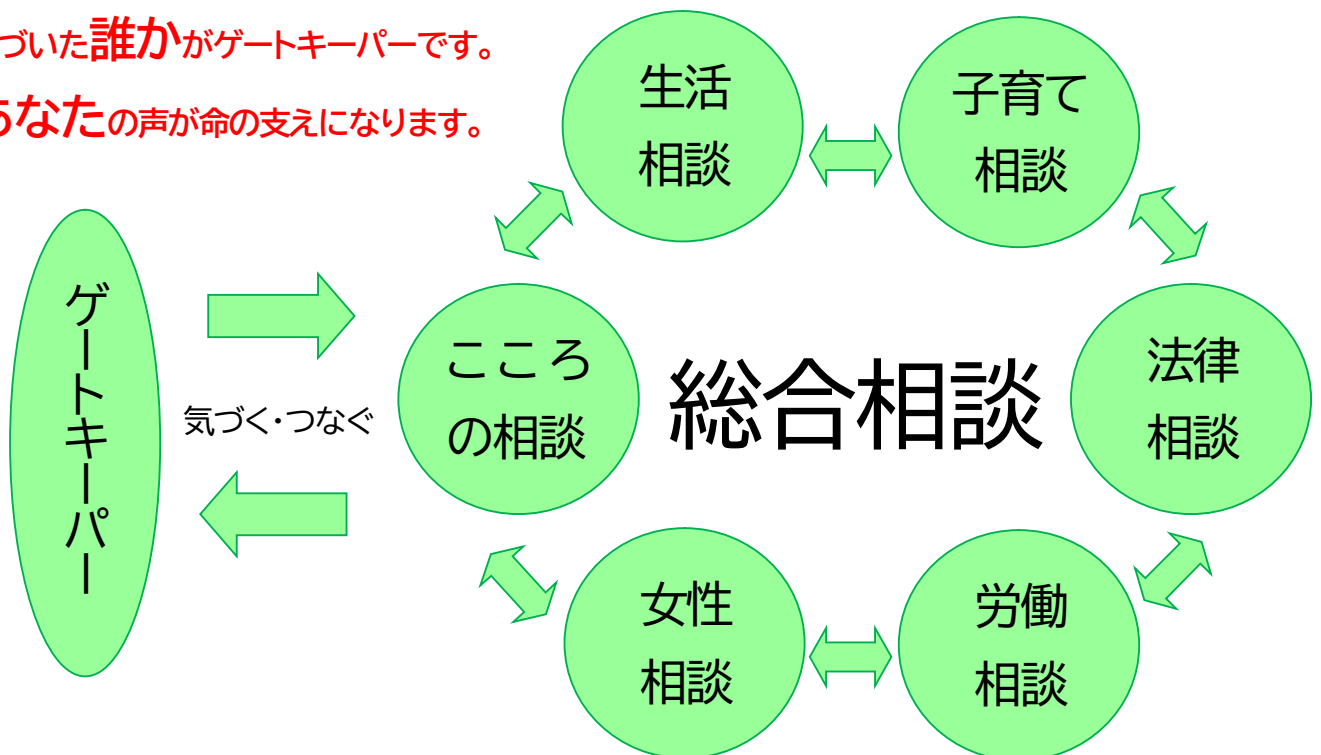
「ゲートキーパー」とは、健康上の問題やこころの問題、仕事や家庭の問題など、悩みを抱えた人のこころのSOSに、

- ① 気づき・声をかけ
- ② 話を聴いて
- ③ 必要な支援につなぎ
- ④ 見守ってくれる人

のことです。

※つなぐ際の参考資料として、本冊子と別冊「あなたのお悩み、相談できます」(市民配布用)をご活用ください。

気づいた**誰か**がゲートキーパーです。  
あなたの声**が**命の支えになります。



※その他 様々な相談があります

気づいたあなたが命の「門番」

# ゲートキーパー



## 気づき こんなサインはありませんか？

- 口数が少ない
- 表情が暗い
- 身体不調の訴え:不眠や食欲不振
- 職場環境や仕事量が変わった
- 生活環境が変わった
- 重い身体の病気にかかった
- 健康、家庭、経済問題など複数の悩みを抱えている

## 傾聴と声かけ 傾聴のポイント

- 相手のペースに合わせ、急かさない
- 相手の気持ちに寄り添い共感や心配な気持ちを伝える
- 相手の話に相づちをうつ(非言語のコミュニケーションを活用する)
- 「大変でしたね」など気持ちを打ち明けてくれたことを労う



※次のページからの相談先一覧を活用ください。  
相談者を各種窓口にご紹介する際は

★別冊「あなたのお悩み相談できます」

(市民配布用)をお渡しください。

## 相談機関へつなぐ つなぐポイント

- 相談者の状況に応じ、具体的な相談先を提案する
- 連絡先の分かる資料を渡すとより確実
- 一方的に押し付けず、相手の了解を得る
- できる限り相談先に直接連絡を取り、日時など具体的に設定してあげる
- 可能であれば同行する

## つないだ後も見守る



適切な相談窓口へつないだ後も、温かく寄り添い「見守ってくれる人がいる」と思えることが、相手の安心感につながります。

## こころの健康に関する相談

### ★精神的な病気や、依存症、ひきこもりなどの精神保健に関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係	0564-23-6715	平日 9時～17時 ※要予約、面接相談のみ	【対象】本人・家族・関係者 ※月1回精神科医師テーマ別（依存症、精神科の薬、大人の発達障がいなど）の専門相談員による相談日あり
愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377	平日 9時～17時 ※面接相談は要予約	【対象】本人・家族・関係者

### ★こころの悩みについての電話相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市こころホットライン	0564-64-7830	平日 13時～20時	【対象】本人
あいちこころほっとライン 365	052-951-2881	毎日 9時～16時30分	【対象】本人
名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間	【対象】本人
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間	【対象】本人 ※通話料無料
あいち自殺防止センター	052-870-9090	毎週金曜日 20時～23時	【対象】本人

### ★ひきこもり・メンタルヘルスについてのEメール相談★

匿名で相談可能。詳細は下記ホームページをご確認ください。

<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

### ★自死遺族相談（自死で家族等を亡くされたかたの相談）★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係	0564-23-6715	年4回程度 ※要予約 ※詳細はお問い合わせください	【対象】自死で家族・恋人・友人等を亡くされたかた
愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377	平日 9時～12時 13時～16時30分 ※面接相談は月第3木曜日、要予約	【対象】自死で家族・恋人・友人等を亡くされたかた

## 乳幼児の健康や子育てに関する相談

★乳幼児の健康に関することや、お母さんの不安や悩みについての相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市保健所 健康増進課 母子支援係 母子事業係	0564-23-6069 0564-23-6084	平日 9時～17時	【対象】妊産婦やその家族・関係者

## 性別（ジェンダー）に関する相談

★人間関係・夫婦問題・子育て・自分の生き方・DV・セクハラ・LGBTなどに関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市役所 家庭児童課	0564-23-6778	平日 8時30分～17時	【対象】生活上悩んでいる女性 ※面接相談は原則要予約
	0564-23-3241	水曜以外（祝日含む） 10時30分～16時30分	
	0564-23-6778 0564-23-3241	第2・4週火曜日・土曜日 14時～16時	【対象】生活上悩んでいる女性 ※要予約、弁護士による面接相談
岡崎市役所 家庭児童課 （男性専用ダイヤル）	080-2639-2111	毎週水曜日（祝日を除く） 17時～20時	【対象】生活上悩んでいる男性
岡崎市役所 多様性社会推進課	0564-23-7681	第3木曜日 17時～21時	【対象】LGBTに関する悩みを抱えている本人・家族・関係者

## 生活に関する相談

★生活困窮に関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市役所 ふくし相談課	0564-23-6292	平日 8時30分～17時15分	【対象】本人・家族

★生活保護の相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市役所 地域福祉課 相談支援係	0564-23-6158	平日 8時30分～17時15分	【対象】本人・家族

★低所得者や障がい者、高齢者世帯等の自立を手助けする生活福祉資金貸付制度利用の相談（一定条件あり）★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎市社会福祉協議会サービスセンター	0564-23-8938	平日 8時30分～17時15分	【対象】生計中心者

## 法律問題に関する相談

### ★借金、カードローン、多重債務、その他法的トラブルなどに関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
法テラス三河	050-3383-5465	平日 9時～17時 ※要予約	【対象】本人 ※同一案件につき3回まで ※資力要件有
愛知県弁護士会 西三河支部	0564-54-9449	平日 9時30分～16時30分 ※要予約	【対象】本人・家族
愛知県司法書士会 西三河総合相談センター	0564-58-0318	毎週水曜日 13時～16時 ※要予約 ※初回無料 ※登記相談、140万円を 超えない民事紛争	【対象】本人・家族

## 労働に関する相談

### ★解雇、労働条件、いじめ等を含む労働問題に関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎労働基準監督署 (岡崎総合労働相談コーナー)	0564-81-3732	平日 9時30分～17時	【対象】労働者、事業者
労働条件相談ほっとライン	0120-811-610	平日 17時～22時 土日祝 9時～21時	【対象】労働者、事業者 外国語対応ダイヤル有(要検索)

### ★仕事探し、職業相談・紹介に関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎公共職業安定所 (ハローワーク)	0564-52-8609	平日 8時30分～17時15分	【対象】本人

### ★失業手当に関する相談★

名称	電話番号	受付時間	備考
岡崎公共職業安定所 (ハローワーク)	0564-52-8609	平日 8時30分～17時15分	【対象】本人

## 障がい福祉サービスに関する相談

### ★ヘルパーの利用や通所施設での就労訓練などの利用に関する相談★

名称	電話番号	受付時間
岡崎市役所 障がい福祉課 審査給付係	0564-23-6853	平日 8時30分～17時15分

## 障がい者相談支援事業所

★障がいがあるかたの福祉サービスの利用援助・日常生活において困っていることなどの相談★

事業所名	住所	受付時間	担当地域（小学校区）
岡崎市社会福祉協議会 指定相談支援事業所	美合町五本松68番地12 (社会福祉センター内) TEL 47-8750/FAX 47-8753	月～金曜日 8時30分～17時15分	羽根、小豆坂、城南、岡崎、福岡、上地、六ツ美中部、六ツ美北部、六ツ美西部、六ツ美南部
NPO法人岡崎自立生活センターぴあほうす	伝馬通5丁目47番地 TEL 26-5080/FAX 27-4070	火～日曜日 9時～17時30分	梅園、根石、愛宕、広幡、連尺、六名、三島、竜美丘
生活支援センター山中	舞木町字小井沢4番地1 TEL 48-1955/FAX 48-2023	毎日 8時～20時	男川、美合、緑丘、生平、秦梨、竜谷、藤川、山中、本宿、豊富、夏山、宮崎、形埜、下山
岡崎市福祉事業団 福祉の村相談支援事業所	欠町字清水田6番地3 (岡崎市福祉の村友愛の家内) TEL 83-5601/FAX 47-8989	月～金曜日 8時30分～17時15分	井田、常磐南、常磐東、常磐、恵田、岩津、大樹寺、大門、奥殿、細川、矢作東、矢作北、北野、矢作西、矢作南

## 岡崎市・幸田町にある精神科・心療内科の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
三河病院	岡崎市戸崎町字牛転2	72-8580
羽栗病院	岡崎市羽栗町字田中26・27・30 合併地	48-2005
京ヶ峰岡田病院	額田郡幸田町大字坂崎字石ノ塔8	62-1421
伊賀新クリニック	岡崎市伊賀新町13-22	23-0090
竜美ストレス心療クリニック	岡崎市竜美南1-7-1	54-3033
あおばクリニック	岡崎市上地3丁目49-3	71-6777
ならい心療内科	岡崎市明大寺町字沖折戸1-3	71-1515
かごた公園メンタルクリニック	岡崎市籠田町11	21-6696
岡崎駅前クリニック	岡崎市羽根町東荒子38-1 f.a.s.ビル1階	83-6667
岡崎駅はるさきクリニック	岡崎市針崎町字東カンジ67-8	64-1100
宮川ホームケアクリニック	岡崎市美合町下長根20-6 (訪問診療のみ)	64-4000
おかざきよろず心のクリニック	岡崎市竜美西2丁目1-17	64-6616

岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1 (岡崎げんき館内)

【TEL】0564-23-6715 【FAX】0564-23-5071

R3.4作成



いのち支える