

こころ、元気ですか？

～あなたの声を聞かせてください～



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計



ためしてみませんか？

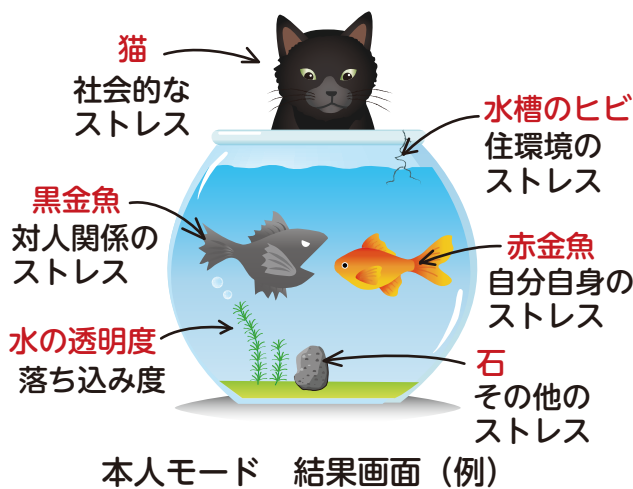


座間市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/zama/>

携帯・スマホはこちらから ▶

QRコード



本人モード

質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのが分かります。



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に
ご相談されることをおすすめします。

座間市 地域福祉課

お問合せ先 TEL 046-252-8247



相談窓口

困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。

☀️ 心ころやからだの相談

♥️ 精神保健相談

- 座間市心ころの相談支援センター noued(ヌー)
月～金曜 9:30～17:00 TEL 046-206-5461
土曜予約制
- 厚木保健福祉事務所 保健予防課
月～金曜 9:00～16:00 TEL 046-224-1111(代)

♥️ 一般健康相談

- 健康医療課 TEL 046-252-7995
月～金曜 9:00～16:00

♥️ 健康電話相談

- 座間市24時間健康電話相談
年中無休 24時間 フリーダイヤル 0120-867-860
WEB相談 健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」
<https://familycare.sociohealth.co.jp/> パスワード「867860」
・聴覚障がい者は専用ファクス FAX 03-3562-8435
(通話・通信料発信者負担)

♥️ 心ころの電話相談

- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 0120-821-606
毎日(年末年始、土日祝日含む)24時間

☀️ 経済や生活に関すること

♥️ 生活の困りごとの相談 (お金・仕事・住まい・家族など)

- 地域福祉課 自立サポート係 TEL 046-252-8566
月～金曜 9:00～16:00

♥️ 生活保護の相談

- 生活支援課 TEL 046-252-7125
月～金曜 9:00～16:00

♥️ 消費生活(多重債務)相談

- 座間市消費生活センター TEL 046-252-8490
月～金曜 9:30～12:00 13:00～16:00
(偶数月の第2水曜日は午後のみ)

♥️ 法律(多重債務)相談 予約制 無料(1回限り)

- 神奈川県弁護士会(相模原法律相談センター)
TEL 042-776-5200
予約受付:月・水・金 9:30～17:00 火・木曜は20:00まで

♥️ 法律相談

- 法テラス神奈川 予約受付 TEL 0570-078308
月～金曜 9:00～17:00
- 法テラスサポートダイヤル TEL 0570-078374
月～金曜 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00

☀️ SNS 相談

- NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

生きづらびっと 検索

☀️ 職場に関すること

♥️ 勤労者と家族を対象とした相談

- 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター
月～金曜 8:30～17:00 TEL 045-474-8111

♥️ 働く人のメンタルヘルス相談(面談)

- かながわ労働センター
第1・2・3・4火曜 13:30～16:30
予約受付 TEL 045-633-6110(代)

☀️ いのちの電話

- 横浜いのちの電話 TEL 045-335-4343
365日 24時間
- 川崎いのちの電話 TEL 044-733-4343
365日 24時間

☀️ ひきこもり・教育に関すること

♥️ 青少年相談

- こども家庭課 TEL 046-252-8025
月～金曜 9:30～16:30

♥️ 子どもいじめホットライン

- 教育研究所 TEL 046-259-2164
月～金曜 8:30～17:00 (専用電話)

♥️ 24時間子どもSOSダイヤル

- 神奈川県立総合教育センター TEL 0120-0-78310
365日 24時間 TEL 0466-81-8111

♥️ よこはまチャイルドライン(18歳までの子ども専用)

- 全国 TEL 0120-99-7777 (月～日 16:00～21:00)
- 横浜 TEL 0120-433-339 (月・水・木 16:00～21:00)

☀️ 大切な人を自死で亡くした方

♥️ 自死遺族電話相談

自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方々からの相談をお受けします。(匿名可)

- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-6937
水曜・木曜 13:30～16:30

♥️ 自死遺族面接相談

- 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-8822
月～金曜 9:00～17:00

♥️ 自死遺族の集い(大切な人を自死で亡くした方が対象です)

- 問い合わせ先
- 座間市地域福祉課 TEL 046-252-8247
 - 神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-8822
 - 横浜市心ころの健康相談センター TEL 045-662-3558
 - 川崎市総合リハビリテーション推進センター 心ころの健康課 TEL 044-201-3242
 - 相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818
 - 横須賀市保健所 TEL 046-822-4336

※相談窓口は、年中無休を除き、原則土・日曜、祝・休日及び年末年始はお休みです。

