



相談窓口紹介冊子



よこすか 心のホットライン



1 健康チェック

1 こころの健康チェック

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1 明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3 意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4 ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)

採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計		点
----	--	---



13点以上
● 特に心配ありません。

13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき
● 少し心配な状態です。
専門家や相談機関に相談しましょう。

2 相談窓口

1 こころ

横須賀市保健所 精神保健福祉相談

月～金／8時30分～17時
(祝日及び年末年始を除く)

こころの病気・アルコールや薬物などの依存・ひきこもり・家族を自死で亡くされた方の相談等、幅広くこころの健康についての相談を行っています。

必要に応じて精神科医師による相談も行っています。

来所相談をご希望の場合は、事前にお電話ください。

横須賀市西逸見町1-38-11
ウェルシティ市民プラザ3階
☎ 046-822-4336

とにかく話を聞いてほしい時

横須賀こころの電話

年中無休
平 日／17時～24時
土・日・祝日／9時～24時
※毎月第2水、17時～翌朝6時
☎ 046-830-5407

横浜いのちの電話

年中無休／24時間
☎ 045-335-4343

東京英語いのちの電話 (TELL)

年中無休／9時～23時
英語での相談です。悩み・異文化適応の問題・自殺思考・人間関係・医療・法律・日常生活情報など。
☎ 03-5774-0992

3 法律

貸金業務に関して・貸付自粛

日本貸金業協会神奈川県支部

月～金／9時～17時30分

(祝日及び年末年始を除く)

ご来訪を希望される方は事前にご連絡ください。

貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決
手続・貸付自粛申告の受付。

☎ 0570-051-051

商品の購入・契約(借金含む)に関して

横須賀市消費生活センター

月～金／9時～16時

(祝日及び年末年始を除く)

商品購入や契約(借金含む)について消費
生活相談員が相談をお受けします。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館2階
消費生活センター

☎ 046-821-1314

専門家に相談したい

横須賀市市民相談室

法律・行政書士・登記・宅地建物・税務・社会
保険労務・行政・交通事故相談など。

詳しくはP.15～16へ

横須賀市小川町11 市民生活課

☎ 046-822-8114

神奈川県横須賀三浦地域県政 総合センター 県民の声・相談室

法律相談【来所相談・要予約】

第2・第4木曜日／13時～16時

予約受付：月～金／9時～17時15分

(祝日及び年末年始を除く)

横須賀市日の出町2-9-19

☎ 046-823-0297

法テラス 川崎

【来所相談・要予約】

月～金／13時15分～16時15分

(祝日及び年末年始を除く)

経済的に余裕がなく、法律相談の必要のあ
る方。収入等を伺い、該当時、裁判費用や
弁護士・司法書士の費用を立て替えます。
相談場所はヴェルク横須賀(金曜日)。制度・
相談窓口についても紹介。

☎ 050-3383-5366

横浜地方務局 横須賀支局 総務課

月～金／8時30分～17時15分

(祝日及び年末年始を除く)

親子、夫婦、扶養、相続、借地、借家、名誉、
信用、差別、虐待、いじめ、体罰などの人権
問題の相談に応じています。

横須賀市新港町1-8 横須賀地方合同庁舎

☎ 046-825-6511

神奈川県弁護士会 横須賀法律相談センター

多重債務相談【来所相談・要予約】

火／10時～12時

木／13時30分～15時30分

予約受付：月～金／9時30分～17時

(祝日及び年末年始を除く)

債務(クレジット、サラ金、ローン等)に関す
る無料相談。

横須賀市日の出町1-5 ヴェルクよこすか3F ☎ 046-822-9688

総合法律相談【来所相談・要予約】

月・火・水・金／13時30分～15時30分

予約受付：月～金／9時30分～17時

(祝日及び年末年始を除く)

法律相談全般。

相談費用は30分以内5,000円。

ひとり親

横須賀市 子ども青少年給付課

月～金／9時～16時
(祝日及び年末年始を除く)

自立支援員が、生活や子どものことなどについて相談に応じます。

横須賀市小川町16
はぐくみかん1階

☎ 046-822-9809

こどもの心身の障害、 虐待、非行など

横須賀市児童相談所

月～金／8時30分～17時
(祝日及び年末年始を除く)

18歳未満の子どもに関する育児や心身の障害、虐待、非行など様々なご心配に対して一人ひとりのお子さんに適した方法を一緒に考えます。

横須賀市小川町16
はぐくみかん3階

☎ 046-820-2323

学生生活の悩み・不登校・ひきこもり・非行

横須賀市教育委員会 教育相談

月～金／9時～17時
(祝日及び年末年始を除く)

小・中学校の学校生活に関する様々な不安や悩み(不登校、いじめ、対人関係、発達、学習の遅れ)などの相談を受け付けています。来所相談は予約制なので事前にお電話ください。

横須賀市小川町16
横須賀市教育委員会

☎ 046-822-8564

こどもの悩み相談ホットライン

月・水・金／9時～17時

「いじめ」や「友達との人間関係」、「学校生活の心配や不安」について、どんなことでも電話で相談を受けています。匿名で相談ができます。

横須賀市教育委員会

☎ 046-822-6522

横須賀市子ども青少年支援課 子ども青少年相談係

月～金／9時30分～17時
(祝日及び年末年始を除く)

4～20歳までの子どもおよび青少年とその家族が対象。家族関係、発達面の心配、ひきこもりなど、生活する上での様々な悩みや問題についての相談。

横須賀市小川町16
はぐくみかん5階

☎ 046-823-3152

よこはま法務少年支援センター (青少年心理相談室)

月～金／(受付時間)
8時30分～12時15分／13時～17時
(土・日・祝日及び年末年始を除く)

少年の非行や成人の犯罪にまつわる悩みについて。家庭でのしつけ、職場・学校等でのトラブル、友達との関係等についてもご相談ください。

横浜市港南区港南4-2-1
横浜少年鑑別所よこはま法務少年支援センター

☎ 045-845-2333

☎ 0570-085-085

6 男性

神奈川県配偶者暴力相談 支援センター

男性のためのDV相談窓口 (被害者の方の相談)

月～金／9時～21時
(祝日及び年末年始を除く)

配偶者や恋人など親しい関係にある人からの、身体的・性的・精神的・経済的暴力の悩みの相談窓口です。

☎ 0570-033-103

DVに悩む男性のための相談

月・木／18時～21時
(祝日及び年末年始を除く)

被害・加害を問わず、配偶者などへの暴力等にお悩みの男性の相談窓口です。

☎ 0570-783-744



7 性について

性について違和感を感じている方、
同性が好きなことで悩んでいる方

特定非営利活動法人SHIP

性に違和感を感じている人、同性を好きな方など。
また家族や周囲の方を対象としています。

SHIPほっとライン

木曜日／19時～21時

「自分って変なのかな」「自分と同じような人と会って話をしてみたい」など、どんなことでも気軽にご相談ください。

☎ 045-548-3980

カウンセリング

金・土【来所相談・要予約】

予約・問い合わせ

水・金・土／16時～21時
日／14時～18時

場所(横浜市の関内駅周辺)や時間等詳細は電話でお問い合わせください。

●相談費用

初回 …………… 1,500円/回

2回目以降 …………… 3,000円/回

※高校生以下:無料

ホームページ

<http://www2.ship-web.com>

☎ 045-306-6769

地域	センター名 所在地	担当区域	TEL (市外局番046)
本庁	本庁第一 地域包括支援センター 緑が丘26 聖ヨゼフ病院内	坂本町/汐入町/本町/稲岡町 泊町/小川町/大滝町/緑が丘 若松町/上町/不入斗町/鶴が丘 平和台/汐見台	☎ 828-3830
	本庁第二 地域包括支援センター 三春町2-12 三春コミュニティセンター内	日の出町/米が浜通/平成町 安浦町/三春町/富士見町/田戸台 深田台/望洋台/佐野町	☎ 824-3253
衣笠	衣笠第一 地域包括支援センター 衣笠栄町4-14 共楽荘内	衣笠栄町/金谷/池上/阿部倉 平作/小矢部2丁目/小矢部4丁目	☎ 851-1963
	衣笠第二 地域包括支援センター 大矢部1-9-30 横須賀グリーンヒル内	公郷町/小矢部1丁目/小矢部3丁目 衣笠町/大矢部/森崎	☎ 838-4774
大津	大津 地域包括支援センター 走水1-35 シャローム内	根岸町/大津町/馬堀海岸/走水 馬堀町/桜が丘/池田町	☎ 842-1082
浦賀 ・ 久里浜	浦賀・久里浜第一 地域包括支援センター 西浦賀6-1-1 太陽の家内	浦上台/二葉/小原台/鴨居 東浦賀	☎ 846-5160
	浦賀・久里浜第二 地域包括支援センター 長瀬3-6-2 衣笠病院長瀬ケアセンター内	吉井/浦賀/浦賀丘/西浦賀 光風台/南浦賀/久里浜台/長瀬 久比里/若宮台/舟倉/内川 内川新田/佐原	☎ 843-3112
	浦賀・久里浜第三 地域包括支援センター 野比5-7-2 パシフィックホスピタル内	岩戸/久村/久里浜/神明町 ハイランド	☎ 849-1772
北下浦	北下浦 地域包括支援センター 野比5-5-6 横須賀老人ホーム内	野比/粟田/光の丘/長沢 グリーンハイツ/津久井	☎ 839-2606
西	西第一 地域包括支援センター 太田和2-3-21 横須賀椿園内	山科台/太田和/荻野/長坂 佐島/佐島の丘/芦名/秋谷 子安/湘南国際村	☎ 857-9939
	西第二 地域包括支援センター 武3-39-1 横須賀愛光園内	長井/御幸浜/林/須軽谷 武	☎ 857-6604

生活困窮に関する相談

横須賀市 生活福祉課

【来所相談】

月～金／9時～11時、13時～16時
(祝日及び年末年始を除く)ご本人の経済的困窮に関する相談をお受け
しています。初回相談の事前予約は不要です。上記時間
帯にお越しください。

横須賀市小川町11 横須賀市福祉事務所

☎ 046-822-8519

消費生活に関して

横須賀市消費生活センター

月～金／9時～16時
(祝日及び年末年始を除く)商品購入や契約(借金含む)について消費
生活相談員が相談をお受けします。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館2階

☎ 046-821-1314

ボランティアに関する相談

よこすかボランティアセンター

月～金／8時30分～17時

ボランティア活動および依頼の相談を行っ
ています。横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階
横須賀市社会福祉協議会

☎ 046-821-1303

生活安全について

警察総合相談室

年中無休／24時間

警察活動に対する総合的な相談・要望・意見
など。

☎ 045-664-9110 又は #9110

警察に関する相談・苦情・要望・意見・質問・
照会・提言・情報提供など。月～金／8時30分～17時15分
(祝日及び年末年始を除く)

横須賀警察署 住民相談係

横須賀市新港町1-10

☎ 046-822-0110

田浦警察署 住民相談係

横須賀市船越町5-31

☎ 046-861-0110

浦賀警察署 住民相談係

横須賀市浦賀5-1-1

☎ 046-844-0110

専門家に相談したい

横須賀市市民相談室

法律相談・行政書士相談・登記相談・宅地建
物相談・税務相談・社会保険労務相談・行政
相談・交通事故相談などがあります。

詳しくはP.15～16へ

横須賀市小川町11 市民生活課

☎ 046-822-8114

市役所1階 ☎046(822)8114 法律相談以外は予約不要

相談員	内容
市職員	市への意見や軽易な民事問題 *電話相談は ☎046(822)8114
弁護士	法律問題の相談
司法書士	登記・相続・成年後見など
土地家屋調査士	登記・境界・測量など
宅地建物取引士	不動産賃貸借・売買など
税理士	所得税・相続税・贈与税など
社会保険労務士	労働条件・労使関係・労災・年金・健康保険など
行政相談委員	国・独立行政法人などへの意見・要望
人権擁護委員	いじめ、差別などの人権問題 【問い合わせ】人権・男女共同参画課 ☎046(822)8219
専門相談員	交通事故の加害・被害について *電話相談は ☎046(822)8287
弁護士	交通事故の法律問題
	相続や遺言、契約、 成年後見などの手続き



地域	医療機関名 (所在地)	電 話 市外局番046	精神科	心療内科	入院病棟	デイケア	相談室	カウンセリング
久里浜	久里浜医療センター 横須賀市野比5-3-1	☎ 848-1550	○		○	○	○	○
	井坂クリニック 横須賀市久里浜5-11-4	☎ 836-0272	○					
	くりはまメンタルクリニック 横須賀市久里浜4-5-6 浅葉ビル4F	☎ 876-8157	○	○				
	パシフィックホスピタル 横須賀市野比5-7-2	☎ 849-1570		○			○	
北下浦	菱沼クリニック 横須賀市野比1-42-47	☎ 839-2666	○	○				
西	市立市民病院 横須賀市長坂1-3-2	☎ 856-3136	○				○	
三浦	福井記念病院 三浦市初声町高円坊1040-2	☎ 888-2145	○	○	○	○	○	○

休日・夜間の緊急時の精神科受診

精神科救急医療情報窓口 ☎ 045-261-7070

月～金 / 17時～翌朝8時30分

土・日・祝日・年末年始 / 8時30分～翌朝8時30分

(翌日が平日の場合は、いずれも翌日午前8時までの受付となります。)

精神疾患の急激な発症や病状が悪化した方に、必要に応じ、当番医療機関を紹介する窓口です。

※窓口では、ご本人やご家族から詳しいお話を聞かせていただきます。

※状況によっては、紹介に至らない場合がありますのでご了承ください。

