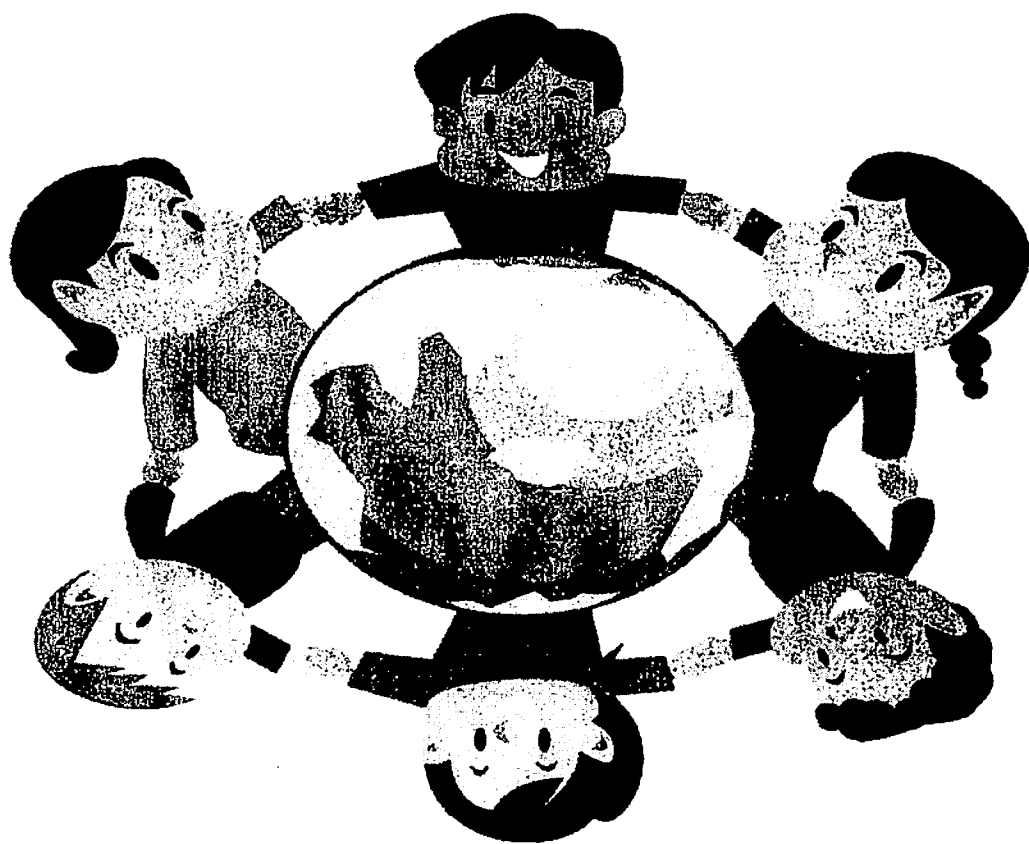


よこすか 心のホットライン



横須賀市自殺対策連絡協議会

よこすか心のホットラインの発行によせて・・・

いま社会はストレス社会と言われ、人間関係、多重債務問題、長時間労働など多くの悩みを持ち生活をする人が多く存在します。

複数の悩みから過度なストレスが続くと心身にさまざまな影響をあたえ、うつ状態やうつ病を引き起こし、ついには自殺にまで追い込まれる状況に至る場合もあります。

一方で、さまざまな悩みや困りごと、心配ごとを誰かに相談することにより、一人で抱えている問題の改善や解決を図るとともに、心の悩みや苦しみを少しでも緩和したり取り除くことができることもあります。

本冊子「よこすか心のホットライン」は、様々な分野の相談機関窓口を掲載しており、なるべく多くの悩みや困りごとを解決できるきっかけとなるようにとの思いから作成しました。

この冊子が、一人で様々な悩みを抱え、どうすることもできないと思っている方、そのような方を抱えている家族や友人、職場の同僚など身近の方が、悩みや困りごとをどこに相談してよいのか分からないとき、少しでも早く相談先が見つかる手助けになれば幸いです。

平成 19 年（2007 年）9 月

横須賀市自殺対策連絡協議会

冊子を利用されるにあたっての注意点

- ・ この冊子は、
相談機関窓口一覧(P.4～)・・・相談窓口の見出し
相談機関窓口について(P.11～)・・・相談機関の取り扱い内容
となっています。
- ・ 相談機関によって、事前予約の有無や受付時間、取り扱う相談の内容が異なります。
- ・ よりよい相談にするために、必ず「相談機関窓口について(P.11～)」にて相談したい内容を取り扱っているか確認の上、ご相談してください。
- ・ 冊子の載っている情報は、平成 19 年 9 月現在のものであり、変更になっている場合があります。
- ・ 内容についてご意見等ございましたら、横須賀市保健所健康づくり課 精神保健福祉担当（046-822-4336）までご連絡ください。

— 目次 —

1. 横須賀市の自殺率・自殺死亡者数（平成17年中）	1
2. こころのサイン 見逃さないで！	2
・自殺予防の十か条	
・うつ病とは？	
・うつ病を疑うサイン （本人が気づく変化・周囲が気づく変化）	
・うつ病が疑われたら	
3. 相談機関窓口一覧	4
4. 相談機関窓口について（各相談機関窓口の詳細）	11
(1) こころの悩みの相談	
自殺に対する相談	11
(2) こころの電話	
いのちの電話	12
(3) 労働者のこころの相談	14
(4) 就労に関する相談	17
(5) 中小企業経営・職業スキルアップ に関する相談	18
(6) 多重債務・返済に関する相談	19
(7) 法律・行政相談	20
(8) 人権相談	23
(9) 子育て・児童手当・医療費助成制度 に関する相談	25
(10) 子育ての様々な悩みに関する相談	25
(11) 育児や虐待に関する相談	27
(12) 不登校・ひきこもり・非行問題等 に関する相談	28
(13) 学校・教育問題に関する相談	30
(14) 子どもの発達障害に関する相談	31
(15) ひとり親に関する相談	31
(16) 女性専門相談	32
(17) 性犯罪被害相談 （女性専門相談）	35
(18) 外国の方を対象とした 女性専門相談	36
(20) 配偶者（パートナー）からの 暴力相談	36
(21) 高齢者に関する相談	37
(22) 精神保健福祉に関する相談	38
(23) 障害・難病・エイズに関する相談	39
(24) 薬物に関する相談	40
(25) 生活福祉・年金に関する相談	41
(26) 消費生活に関する相談	42
(27) 生活に関する一般的な相談	43
(28) ボランティアに関する相談	43
(29) 生活安全・警察・暴力団 に関する相談	44
(30) 交通事故に関する相談	45
(31) 自死遺族相談	48
5. 市内・近隣で精神科等のある医療機関	49