

# 生きるのがつらいと思ったときなどの悩み

電話・面接・SNS相談

## チャイルドライン

対象 18歳までの子ども

主催 NPO法人  
チャイルドライン支援センター

電話 **0120-99-7777**  
毎日16時～21時

チャット



電話・面接相談

## こころの健康電話相談

**0570-064-556**

対象 主催  
どなたでも こころの健康相談  
統一ダイヤル

## 静岡いのちの電話

**054-272-4343**  
**0570-783-556**

対象 主催  
どなたでも 静岡いのちの電話

## #いのちSOS

**0120-061-338**

対象 主催  
どなたでも NPO法人自殺対策支援  
センター ライフリンク

## よりそいホットライン

**0120-279-338**

対象 主催  
どなたでも 一般社団法人 社会的  
包括サポートセンター

## すみれ相談

**054-286-9245**

対象 主催  
自死で大切な方 静岡県精神保健  
福祉センター

SNS相談

## 静岡県うちあけダイヤル

対象 主催  
県内在住の39歳 静岡県  
以下の若者

LINE



## 生きづらびっと

対象 主催  
どなたでも NPO法人  
自殺対策支援センター  
ライフリンク

LINE

チャット



## あなたのいばしょ

対象 主催  
どなたでも NPO法人  
あなたのいばしょ

チャット



## BONDプロジェクト

対象 主催  
10代20代の 女性 NPO法人  
BONDプロジェクト

LINE



# なやみの相談窓口一覧

## 家庭・子ども・若者の悩み

### 妊婦相談・赤ちゃん相談・乳幼児健康相談

妊娠中の生活、乳幼児の発育・発達、子育てや栄養の相談  
牧之原市役所 健康推進課  
**0548-23-0027**

### 遺児・孤児のための心のケアプログラム 奨学金(高校・大学)

親を亡くした小中学生のつどいや高校・大学の奨学金などの支援  
一般財団法人あしなが育英会  
あしながレインボーハウス  
042-594-2418  
rainbow@ashinaga.org

### ひとり親の相談

ひとり親等に対して、就業相談、就業情報の提供、就労支援等を行う  
ひとり親サポートセンター  
**054-284-0008**

### 児童・生徒からの相談

小学生・中学生・高校生の悩みの電話相談  
24時間子供SOSダイヤル  
**0120-0-78310**  
(24時間対応)

## 職業・就労の悩み

### 総合労働相談

パワハラ、セクハラ、いじめ、労働条件など、労働に関する相談全般  
島田労働基準監督署  
**0547-37-3148**

### スタートワーキングカフェ

40代未満の若者の就職をサポートする就労相談会  
牧之原市役所 商工観光課  
**0548-53-2647**

### 支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索できます

牧之原市民向け

令和6年4月現在

まずは相談  
してみませんか

### 子育て相談

子どもの発育・発達、子育て全般に関する相談  
牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0083**

### 家庭児童相談

児童虐待、育児不安、非行、不登校、養育環境などに関する相談  
牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0086**

### 子どもグリーフサポート

身近な人を亡くした子ども・保護者の相談  
子どもグリーフサポート浜松  
sasaki@izoku-center.or.jp

### いじめ・不登校の相談

いじめや不登校などで困ったりした時の相談  
牧之原市役所 学校教育課  
**0548-53-2645**  
牧之原市教育支援センター「フルール」  
**0548-23-0093**  
牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0086**

### こどもの人権相談

こどもの発する信号をキャッチし、その解決に導くための相談  
こどもの人権110番  
**0120-007-110**

### 職業相談

就業・転職に関するサポート、職業訓練の申込、失業保険等  
ハローワーク榛原  
**0548-22-0148**

### 中小企業者支援

創業・経営に関する相談、補助金の案内等  
牧之原市商工会  
**0548-52-0640**



## 健康・生き方の悩み

### 精神保健相談

こころの病気に  
ついての相談

静岡県中部健康福祉センター  
**054-644-9281**  
静岡県中部健康福祉センター榛原分庁舎  
**0548-22-1151**

### 医療の相談

受診科の相談、退院(在宅・転院・施設入所)、退院後の生活、医療費や生活費などの経済的なことについての相談

榛原総合病院  
患者支援センター  
**0548-22-7301**

### こころとねむりの健康相談

眠れない、気分が沈む等、心配なこと

牧之原市役所 健康推進課  
**0548-23-0024**

### 総合健康相談・もの忘れ相談

こころや身体の健康に関すること、物忘れや認知症に関する相談

### 依存相談(薬物・アルコール・ギャンブル等)

薬物・アルコール・ギャンブル等の依存症に関する悩みを抱える方及びご家族の相談

静岡県  
精神保健福祉センター  
**054-286-9245**

### 女性相談

家族や職場など、女性を取り巻く様々な問題や悩み等の相談

牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0086**  
あざれあ女性相談  
**054-272-7879**

### 男性相談

家族や職場など、男性を取り巻く様々な問題や悩み等の相談

あざれあ男性電話相談  
第1、3土曜日 13時~17時  
**054-272-7880**

### 女性の人権相談

女性をめぐる様々な人権問題の電話相談

女性の人権ホットライン  
**0570-070-810**

### 性暴力被害の相談

性犯罪・性暴力に関する相談・支援

静岡県性暴力被害者支援センターSORA  
対応時間:24時間365日  
#8891(通話無料)

### 性のあり方に関する相談

性のあり方に関する困りごとについての相談

ふじのくにLGBT電話相談  
第1火・第3土 18時~22時  
**0120-279-585**

### 犯罪被害にあわれた方の相談

犯罪被害にあわれた方の相談・支援

牧之原市役所 危機管理課  
**0548-23-0056**

### ひきこもり相談

ひきこもりに悩む方と家族等の相談

牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0078**  
静岡県中部健康福祉センター 榛原分庁舎  
**054-644-9281 0548-22-1151**  
静岡県精神保健福祉センター  
ひきこもり専用相談窓口  
**054-286-9219**

### 静岡県若者こころの悩み相談窓口

40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談

静岡県障害福祉課  
**0800-200-2326**

## 高齢者・介護・成年後見の悩み

### 介護相談 認知症相談 高齢者虐待予防相談

要介護認定の申請や介護サービスについての相談、認知症、虐待、高齢者福祉に関すること

65歳以上の高齢者に関する医療や介護、認知症、虐待等に関する総合相談

牧之原市役所 長寿介護課  
**0548-23-0076**  
**0548-23-0074**  
" 福祉相談課  
**0548-23-0078**

地域包括支援センター さがら  
**0548-53-1900**  
地域包括支援センター オリーブ  
**0548-22-8822**  
地域包括支援センター さんいく  
**0548-23-3600**

### 成年後見制度に関する相談

認知症や知的・精神障がいなどで判断能力が不十分な人の財産管理や契約などに関する相談

成年後見サポートセンター  
**0548-52-3500**

## 生活困窮・障がいの悩み

### 生活困窮の相談

経済的に生活に困っている方の相談

牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0078**

### 障がいの相談・障がい者虐待予防相談

身体・知的・精神の各障がいに関する相談(各障がいの方に対応する相談)

牧之原市役所 福祉相談課  
**0548-23-0078**  
生活支援センター やまばと  
**0548-23-0073**

相談室こころ 牧之原  
**0548-22-5529**  
生活支援センター つばさ  
**0548-53-2610**

### 生活困窮者自立支援事業(就労支援・家計改善支援)

経済的に困りの方への様々な相談、自立のための計画的な支援

牧之原市社会福祉協議会

**0548-52-3500**

### 生活福祉資金の貸付相談

低所得者、障がい者等が生活に必要な資金の貸付に関する相談

## 日常生活・消費生活の悩み

### 一般相談・心配ごと相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談

牧之原市役所 市民相談センター  
**0548-23-0088**

### 暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、困ったことなどの相談

ライフサポートセンターしずおか  
しだはいばら事務所  
**054-646-6055**

### 法律相談

弁護士などによる相続や遺産分割、離婚、多重債務などの相談

牧之原市役所 市民相談センター  
**0548-23-0088** 静岡県弁護士会(静岡支部)  
**054-252-0008** 法テラス静岡  
**0570-078-321**  
**050-3383-5400**

### 人権相談

【法務局・人権擁護委員】差別・虐待・いじめ・DV・ハラスメント・誹謗中傷等、様々な人権相談

LINEじんけん相談  
みんなの人権110番  
**0570-003-110**



### 消費生活相談

専門の相談員が、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せ対応

牧之原市役所市民相談センター(消費生活センター)  
**0548-23-0088**  
消費者ホットライン  
**局番なし188**  
静岡県中部県民生活センター  
**054-202-6016**