

# 『少しでも勇気を出して話をしてみよう』

声でも  
文字でも  
少しずつでも

あなたの今の気持ちを  
だれかに話してみてください

糸口が見つかるかもしれません。

相談する＝気持ちを言葉にする  
話すうちに、こころが整理されます  
なにながら  
どう感じて  
どうしたいのか。

言葉にしなれば  
わからないことが  
あるものです。


からだやこころのちょっとしたモヤモヤ  
ひとりで悩んでいませんか？



あなたの話を真剣に受け止めてくれる人が必ずいます



## 電話相談

こどもマーク  困っていることがあったら電話してね

相談の名称	とき	内容	問合せ
こころの電話	月～金曜日（祝日を除く） 8:30～11:45、13:00～16:30	こころの様々な悩みについて	922-5562
静岡いのちの電話	毎日 12:00～21:00	さまざまな悩みやこころの危機について	054-272-4343 0120-783-556 ※通話無料
自殺予防いのちの電話	毎月10日 8:00～翌日8:00		
教育相談ハロー電話「ともしび」	平日 9:00～17:00 (12月29日～1月3日を除く)	青少年からの悩み相談、保護者からの教育相談	931-8686
よりそいホットライン	1年中24時間	専門員が対応 音声ガイダンスが流れ、相談したいことを選ぶ	0120-279-338※通話無料 FAX(通話の聞き取りが難しい方)0120-773-776
24時間子供SOSダイヤル	1年中24時間	子どものSOS全般を受け止める相談窓口	0120-0-78310 ※通話無料
若者こころの悩み相談窓口	1年中24時間	若者(39歳以下)対象	0800-200-2326 ※通話無料
チャイルドライン	毎日 16:00～21:00 (12月29日～1月3日除く)	青少年(18歳まで)からの悩みについて	0120-99-7777 ※通話無料
ヤング・テレホン・コーナー	月～金曜日 8:30～17:15 ※夜間及び土日休日等は宿直の警察官が対応	未成年者及び家族等を対象	警視庁少年相談室 03-3580-4970
妊娠SOS	火・土曜日 13:00～17:00	望まない妊娠について(メール相談あり)	しずおか妊娠SOS 080-7206-2409
こころの耳電話相談	月・火曜日 17:00～22:00 土・日曜日 10:00～16:00 (年末年始、祝日除く)	働いている人向け	0120-565-455 ※通話無料
あざれあ男性電話相談	毎月第1・3土曜日 13:00～17:00 (休館日、日祝日除く)	男性相談員対応	県男女共同参画課 男性相談専用電話 054-272-7880



## インターネットでの相談

いのちの電話インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/conference/index.aspx">https://www.inochinodenwa-net.jp/conference/index.aspx</a>
ネットでつながる「チャイルドライン」	<a href="https://childline.or.jp/chat">https://childline.or.jp/chat</a>
「こころもメンテしよう」	<a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>
こころの耳メール相談	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>



## SNS相談

LINE・チャットで相談ができます

こうせいろうどうしょう

厚生労働省 SNS相談

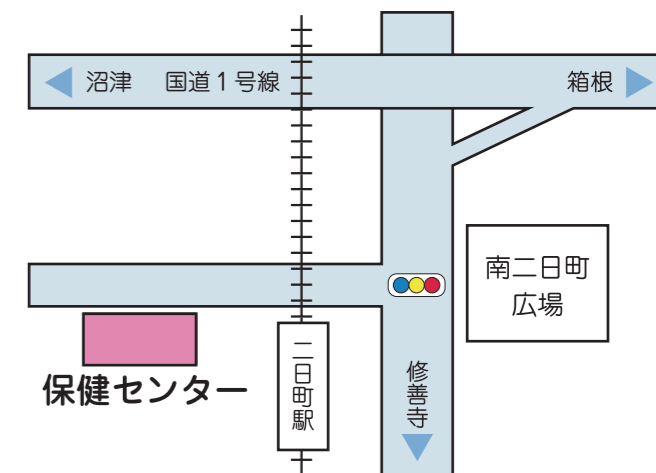


相談の名称	とき	ところ	内容
静岡県うちあけダイヤル LINE相談	平日15:00～21:00 土日祝17:00～21:00 (1月1～3日除く)	ID検索: @shizuokasoudan	若者(39歳以下)のこころの悩みについて

あなたのまわりに  
悩んでいる友人・知人はいませんか？

悩みを抱えてつらそうな人がいたら、  
一言「どうしたの？」  
と声をかけてあげてください。

「一人じゃない」と思えることで  
気持ちが軽くなることもあります。



【リーフレットに関する問合せ・相談は】

TEL 055-973-3700 〒411-0832 三島市南二日町8-35 三島市健康づくり課(三島市立保健センター) 【令和2年9月作成】

# 悩みごとや困りごとの相談先



相談の名称	とき (祝日を除く)	ところ	内容	問合せ
<b>こころ・健康</b>				
精神保健福祉総合相談	電話にてご確認ください ※予約制	保健センター	医師による心の病気や悩みについて	東部健康福祉センター 920-2087
健康相談・育児相談・こころの健康相談	月～金曜日 8:30～17:15	保健センター	保健師による健康全般について	保健センター 973-3700
ひきこもり相談	月～金曜日 10:00～12:00、13:00～15:00	東部総合庁舎 (沼津市)	ひきこもりに関する電話・来所相談、情報提供、居場所支援等	静岡県ひきこもり支援センター 054-286-9219
依存相談	原則第1水曜日 10:00～12:00 ※予約制	東部総合庁舎 (沼津市)	薬物・アルコール・ギャンブル等依存に関する悩みについて	精神保健福祉センター 054-286-9245
<b>こども・若者</b>				
青少年相談	火～金曜日 9:00～11:00、13:00～16:00 土曜日(電話のみ)9:00～11:00	市民生涯学習センター 2階	幼児～25歳の青少年全般にわたる電話・面接相談	青少年相談室 983-0886
<b>子育て</b>				
子育てコンシェルジュ相談	月～金曜日 9:00～16:00	市役所2階 子ども保育課	乳幼児の就園や子育て案内、相談	子ども保育課 983-2611
三島市発達支援センター	月～金曜日 9:00～17:00	発達支援センター 谷田271番地の1 (錦田こども園内)	発達に心配や特徴のある方の相談(中学生まで)	発達支援課 975-1588
家庭児童相談室	月～金曜日 8:30～17:00	市役所2階 子育て支援課	子どもの養育など、面接・電話相談	983-2713
<b>女性</b>				
女性相談	月～金曜日 9:00～16:00	市役所2階 子育て支援課	女性相談員によるDVも含めた女性のための相談	子育て支援課 983-2713
女性就労相談	毎週金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00	大社町別館2階 商工観光課 ※第3金曜日9:00～12:00は保健センター	キャリアコンサルタント・産業カウンセラーによる再就職・転職の支援・相談	商工観光課 983-2695
<b>障がい</b>				
障がい福祉課相談	月～金曜日 8:30～17:00	市役所1階 障がい福祉課	障がい者全般に関する相談	983-2691
高次脳機能障害医療等総合相談	電話にてご確認ください ※予約制	東部総合庁舎 (沼津市)	高次脳機能障害に関する相談	東部健康福祉センター 920-2087
<b>介護・高齢者</b>				
高齢者総合相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所1階 地域包括ケア推進課	高齢者に関する様々な相談	地域包括ケア推進課 983-2609
介護相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所1階 介護保険課	介護保険に関する相談	介護保険課 983-2607
医療介護連携センター	月～金曜日 9:30～16:00 (8月15日～17日、 12月29日～1月3日を除く)	南本町4-31 (三島市医師会館2階)	高齢者の医療に関する相談窓口	957-8151 FAX957-3015



## 三島市内の病院・医療 (精神科・心療内科)

- ①診療科目 ②院長 ③診療時間 ④休診日  
⑤午後休診 ⑥その他 診察日は○、休診日は×、その他▲

### 塚田医院

①内科・外科・精神科  
②酒井美保子  
③午前 9:00～12:00  
午後 15:00～18:00  
④日曜日、祝日  
⑤火・木・土曜日  
⑥精神科 水曜午後予約制

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	×	○	×	○	×	×

〒411-0037 三島市泉町5-3  
☎(055)975-5609

### 三島心療内科クリニック

①心療内科・精神科  
②諏訪部 明  
③午前 9:00～12:00  
午後 15:00～18:00  
土曜のみ14:00～17:00  
④木・日曜日、祝日 ⑤月曜日  
⑥初診の方は電話による予約制

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	×	○	○	×	○	▲	×

▲…診療時間14:00～17:00

〒411-0039 三島市寿町3-39田代ビル3F  
☎(055)973-5234  
<http://www4.tokai.or.jp/mpc>

### 広小路クリニック

①内科・神経内科・診療内科・精神科・リウマチ科  
②辰野祐子  
③午前 9:00～12:00  
午後 14:00～16:30  
④木・日曜日、祝日  
⑤土曜日  
⑥初診は電話による予約制

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	▲	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

▲…予約検査のみ

〒411-0039 三島市広小路町7-3  
☎(055)972-2231

### みしま南口クリニック

①心療内科・精神科  
②三浦興一郎  
③午前 9:00～12:00  
午後 14:00～17:30  
④月・日曜日、祝日  
⑤土曜日  
⑥予約制 高校生以上対象

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	○	○	○	○	▲	×
午後	×	○	○	○	○	×	×

▲…新規不可

〒411-0036 三島市一番町15-19TGビル5F  
☎(055)991-5255  
<https://www.mishima-clinic.net>

### 文教町クリニック

①精神科・心療内科・内科  
②荻野靖典  
③火～金 9:00～18:00  
土 9:00～16:00  
④月・日曜日、祝日

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	○	○	○	○	×	×
午後	×	○	○	○	○	▲	×

▲…診療時間16:00まで

〒411-0033 三島市文教町2-1-29  
☎(055)988-7531  
<http://www4.tokai.or.jp/bunkyochoclinic/>

### 三島森田病院

①精神科・心療内科  
②山下由紀  
③月～土 9:00～12:00  
水 13:00～16:30  
④日曜日、祝日  
⑤月・火・木～土曜日  
⑥入院森田療法実施  
水曜午後はもの忘れ外来

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	×	×	○	×	×	×	×

〒411-0044 三島市徳倉1195-793  
☎(055)986-3337  
<http://www.mishimamorita.jp>

### 眠れていますか？

もしかしたら、自分でも気づかず「ストレス」がたまっていた状態かもしれません。小さなストレスも、重なる時は注意が必要です。

- やる気が出ない、集中できない
- 頭が痛い
- 食欲があつたり、なかつたり
- モノに当たる
- 人に会いたくない
- 自分を傷つけたい …

…こんなサインが出ていたら、専門の機関を利用する方法があります。

相談の名称	とき (祝日を除く)	ところ	内容	問合せ
<b>くらし</b>				
一般相談	月～金曜日 9:00～17:00	市民生活相談センター	日常生活に関する一般相談	市民生活相談センター 983-2621
市民法律相談	毎月第1火・第2水・第3木・ 最終水曜日 10:00～16:00 ※予約制	市民生活相談センター	弁護士による無料法律相談	市民生活相談センター 983-2621
多重債務相談	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00	市民生活相談センター	多重債務に関する相談	市民生活相談センター 983-2621
納税相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所1階 市税収納課	納税に関する相談	市税収納課 983-2629
	夜間納税相談 毎月第2・4金曜日(7月・12月は 別日) 17:15～19:30		夜間の納税相談	
	休日納税相談 毎月第3日曜日 9:00～12:00		休日の納税相談	
福祉総合相談	月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉会館 南本町20-30	福祉、ボランティアなど各種相談。資金貸付、生活費の一部扶助、食料支援等	三島市社会福祉協議会 972-3221
成年後見	一般相談 月～金曜日 8:30～17:15	社会福祉会館 南本町20-30	成年後見制度に関する相談	三島市成年後見支援センター 972-3221
	専門相談(弁護士) 毎月第1水曜日 13:00～16:00 ※予約制			
	専門相談(司法書士) 毎月第3水曜日 13:00～16:30 ※予約制			
三島市生活支援センター	月～金曜日 8:30～17:15	東本町1-2-6 英光ビル1・1階	生活のこと、仕事のこと、経済的に困っていることなどの相談	973-3450
暮らしなんでも相談	月～金曜日 9:00～17:00	ライフサポートセンター 東部(沼津市)	日常生活で起こるトラブルや悩み事相談	ライフサポートセンター東部 922-3715
みんなの人権110番	月～金曜日 8:30～17:15	静岡地方務局 沼津支局	人権擁護委員または法務局職員による相談	静岡地方務局沼津支局 0570-003-110
交通事故法律相談	毎月第2火曜日 13:00～15:30	市民生活相談センター	弁護士による交通事故に関する無料法律相談	地域協働・安全課 983-2651
犯罪被害者相談	月～金曜日 8:30～12:00、13:00～17:15	中央町別館2階 地域協働・安全課	犯罪による被害等に関する相談	地域協働・安全課 983-2765
<b>勤務・経営関係</b>				
内職相談	毎週火・木曜日 9:00～12:00、13:00～16:00	大社町別館2階 商工観光課	内職の相談・情報提供	商工観光課 983-2695
中小企業技術相談	毎週水曜日 9:00～12:00	大社町別館2階 商工観光課	中小企業技術相談員による経営に関する相談	商工観光課 983-2695
Mステ (みしま経営支援ステーション)	月～金曜日 9:00～17:00	三島商工会議所	経営指導員による無料相談	三島商工会議所 975-4441
三島・伊豆地域産業保健センター	事前にFAXで連絡	南本町4-31 (三島市医師会 メディカルセンター内)	労働者数50人未満の産業医のいない小規模事業場の事業主、労働者を対象とした健康相談や面接	FAX981-9888
しずおか東部若者サポートステーション	初回相談 (祝日を除く) 月～金曜日・第4土曜日 9:00～17:00 ※上記の時間以外をご希望の場合 はお問い合わせください。	本町12-4 小林ビル2F	若者の就労等の社会的自立支援を行う総合相談	943-6641

※年末年始の対応については、広報みしま、三島市ホームページ、各施設等でご確認ください。  
※相談の日時・場所は原則であり、都合により変更となる場合もありますので、事前にお問い合わせください。