

## 自殺予防の十か条

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危機が迫っています。

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 うつ病の症状がある（気分が沈む、不眠が続く、仕事の能率が落ちる等） | 6 職場や家庭でサポートが得られない             |
| 2 原因不明の身体の不調が長引く                    | 7 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う |
| 3 酒量が増す                             | 8 重症の身体の病気にかかる                 |
| 4 安全や健康が保てない                        | 9 自殺を口にする                      |
| 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う         | 10 自殺未遂におよぶ                    |

**SOS**



海老名市自殺予防対策  
キャラクター  
「ここいちくん」

海老名の名産品「いちご」  
こころ・ハートをイメージする  
色「いちごいちえ」にかけて出  
会いがきっかけに・・・という  
思いで生まれました。

このリーフレットは「自殺総合対策大綱パンフレット」及び「WHO-5精神的健康状態表（1998年版）より一部改正」を参考に「海老名市一人ひとりの命を守る連絡協議会」にて作成しました。  
(令和8年2月改訂)

海老名市保健福祉部健康推進課

〒243-0492 海老名市勝瀬175-1

TEL 046-235-7880 FAX 046-235-7015

～身边人が気づいてください～

# こころの声をきこう！

～ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか～

**SOS**



## ＜こころの健康チェック表＞

最近2週間のあなたの状態に近いものに印をつけてください。

最近2週間 の私は・・・	いつも	ほとんど	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
明るく、楽しい気分で過ごした。	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
意欲的で、活動的に過ごした。	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

### 採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときには、少し心配です。  
自分なりにストレス発散をしたり、状況により専門家や相談機関に相談しましょう。

合計

点



# 相談してみませんか

## ◎こころやからだの相談

相談内容	曜日	時間	電話番号・窓口
こころの電話相談	年中無休	24時間 (※年度初めの4月1日午前0時から4月1日午前9時までは休止。)	0120-821-606 (フリーダイヤル) (神奈川県精神保健福祉センター)
自死遺族電話相談	水・木	13:30~16:30	045-821-6937 (神奈川県精神保健福祉センター)
LINE相談 (いのちのほっとライン@かながわ)	水曜日を除く毎日 ※祝日(振替休日を含む)・年末年始除く	17:00~24:00 (受付は23時30分まで)	右記の2次元コードを読み取り、LINE友達登録すると、そのままLINE上で相談できます。 
横浜いのちの電話	年中無休	24時間	045-335-4343 (横浜いのちの電話)
精神保健相談及び認知症相談	月~金	9:30~16:30【予約制】	046-224-1111 (代) (厚木保健福祉事務所・保健予防課)
働く人のメンタルヘルス相談 (面接相談・オンライン相談)	面接: 第2・4水 オンライン: 希望日	面接: 13:30~16:30【予約制】 オンライン: 9:00~23:00の 希望時間【予約制】	予約方法等は、右記の2次元コードを読み取りご確認ください。 (かながわ労働センター) 
健康に関する相談	月~金	8:30~17:15	046-235-7880 (健康推進課)
健康医療相談、こころの相談	月・水・金 土・日・祝	13:00~20:00 【専門相談は 予約制】 10:00~20:00	046-204-4560 (びなウェル)
健康(医療・メンタルヘルス等)に関する相談	月~金	24時間	0800-300-7925 (フリーダイヤル) (えびな24時間健康相談ダイヤル)
感染症・指定難病等の相談	月~金	9:00~16:30	046-224-1111 (厚木保健福祉事務所・保健予防課)
高齢者に関する相談	月~金	8:30~17:00	046-233-0111 (海老名市基幹型地域包括支援センター)
障がい(精神・知的・身体)に関する相談	月~金	9:00~16:00	046-200-7565 (K.T.S.相談窓口(海老名市役所1F))
障がいサービス等に関する相談	月~金	8:30~17:15	046-235-4812 (障がい福祉課)
障がい(精神・発達)に関する相談	月~土	9:00~17:00【予約制】	046-292-1122 (相談支援事業所びーな'S)
障がい(身体・知的)に関する相談	月~金	9:00~17:00	046-235-2704 (地域活動支援センター 結夢)
障がい(身体・知的)に関する相談	月~金	9:00~17:00	046-240-9751 (相談支援事業所 結夢+)
障がい児・者のためのみんなの相談室	月~金	9:00~17:00【予約制】	046-244-3950 (海老名市障がい者サポートセンター)
発達障がいに関する相談	月~金	9:00~17:00	0465-81-3717 エース (神奈川県発達障害支援センターかながわA)

## ◎女性相談

相談内容	曜日	時間	電話番号・窓口
女性相談(全般)・DV相談	月~金	9:15~12:00 13:00~17:15	046-231-2224【専用電話】 (市民相談課)
女性の悩み一般相談	月~金	9:00~16:40	0570-550-594・#8778 (全国共通短縮ダイヤル) (県立女性相談支援センター 女性電話相談室)
女性への暴力相談 (県配偶者暴力相談支援センター)	月~金	9:00~21:00	0466-26-5550 (電話相談)
	土・日	9:00~17:00	
	月~日	9:00~17:00【予約制】	0466-26-5550 (面接相談)
	土・日	17:00~21:00	045-534-9551 (週末ホットライン)
	祝日	9:00~21:00	
	月~金	10:00~17:00【予約制】 【面接相談は16:00まで】	090-8002-2949 (多言語による相談窓口)

## ◎生活や経済の相談

相談内容	曜日	時間	電話番号・窓口
一般相談(市民生活全般)	月~金	8:30~17:15	046-292-0880 (市民相談課)
法律相談(弁護士相談)	水、第2・4金	10:30~12:00【予約制】 13:30~15:30【予約制】	
人権相談(近隣問題等の相談)	奇数月 第4火	13:30~15:30【予約制】	
交通事故相談	月~金	9:00~12:00 13:00~16:00	045-312-1121(代) (かながわ県民センター 県民の声・相談室)
消費生活相談 (商品購入トラブルや多重債務の相談等)	月~金	9:30~16:00	046-292-1000 (消費生活センター(市民相談課))
	月~金	9:30~17:00	045-311-0999 (かながわ中央消費生活センター)
	土	9:30~16:30	046-235-4821 (生活支援課)
生活保護に関する相談	月~金	8:30~17:15	046-235-9015 (生活支援課)
生活困窮に関する相談	月~金	8:30~17:15	046-296-8609 (ハローワーク厚木)
仕事・雇用保険の相談	月~金	8:30~17:15	046-296-7311 (かながわ労働センター 県央支所)
労働相談	月~金	9:00~12:00 13:00~17:00	0570-078374 (法テラス・サポートダイヤル)
法制度・相談窓口紹介	月~金	9:00~21:00	
法律相談 (経済的に余裕のない方対象)	月~金	9:00~17:00【予約制】	0570-078308 (法テラス神奈川)
成年後見等に関する相談	月~金	9:00~17:00	046-200-9833 (えびな成年後見・総合相談センター)
	第1・3(土)	9:00~12:00【予約制】	
成年後見についての相談	月~金	9:00~17:00	045-311-8873 (かながわ成年後見推進センター(神奈川県社協))



## ◎子育て・学校・教育の相談

相談内容	曜日	時間	電話番号・窓口
子育て全般に関する相談	月~土	8:30~16:30	046-233-6161 (子育て支援センター)
親と子の健康に関する相談	月~金	8:30~17:15	046-235-7885 (こども育成課)
子ども家庭110番	年中無休	9:00~20:00	0466-84-7000 (神奈川県中央児童相談所)
育児の悩み、児童虐待について	月~金	9:00~17:00	046-235-4825 (こども家庭相談室)
子育てや発達、虐待等の相談	月~金	8:30~17:15	046-240-6430 (神奈川県厚木児童相談所)
不登校、いじめ、就学等の相談	月~土	9:00~16:30 【土曜日は11:30まで】 【来所相談は予約制】	046-234-8700 (教育支援センター) こども専用 046-234-8762 いじめ相談 046-234-8768
子どもの困り全般 (24時間子どもSOSダイヤル)	年中無休	24時間	0120-0-78310 (神奈川県立総合教育センター)
小児慢性特定疾患等の相談	月~金	9:00~16:30	046-224-1111(代) (厚木保健福祉事務所・保健福祉課)

※特別な記載のない限り(年中無休を除く)、祝・休日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。