

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

SOS

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。



海老名市自殺予防対策
キャラクター
「ここいちくん」

～身近な人が気づいてください～

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7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

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	半分以上 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。	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックス した気分でも過ごした。	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に 過ごした。	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、 気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0
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

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	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）
L I N E相談 （いのちのほっとライン@かながわ）	月～金、日	17：00～22：00	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	13：30～16：30【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 （面接相談のみ）	第1～4火	13：30～16：30【予約制】	045-633-6110（代） （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 10：00～20：00	046-204-4560【専門相談は予約制】 （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 （神奈川県発達障害支援センター）

◎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 （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
	土・日	9：00～17：00	（電話相談）
	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
	祝日	9：00～21：00	（週末ホットライン）
	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）	第4火	13：00～16：00【予約制】	
交通事故相談	第4木	13：00～16：00【予約制】	045-312-1121（代） （かながわ県民センター 県民の声・相談室）
	月～金	9：00～12：00 13：00～16：00	
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
	土	9：30～16：30	（消費生活センター（市民相談課））
生活保護に関する相談	月～金	8：30～17：15	046-235-4821 （生活支援課）
生活困窮に関する相談	月～金	8：30～17：15	046-235-9015 （生活支援課）
仕事・雇用保険の相談	月～金	部門により受付時間が異なります。お問合せ下さい。	046-296-8609 （ハローワーク厚木）
労働相談	月～金	9：00～12：00 13：00～17：00	046-296-7311 （かながわ労働センター 県央支所）
	月～金	9：00～21：00	0570-078374 （法テラス・サポートダイヤル）
法制度・相談窓口紹介	土	9：00～17：00	0570-078308 （法テラス神奈川）
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】	046-200-9833
成年後見等に関する相談	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））
成年後見についての相談	月～金	9：00～17：00	



◎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）
小児慢性特定疾病等の相談	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。