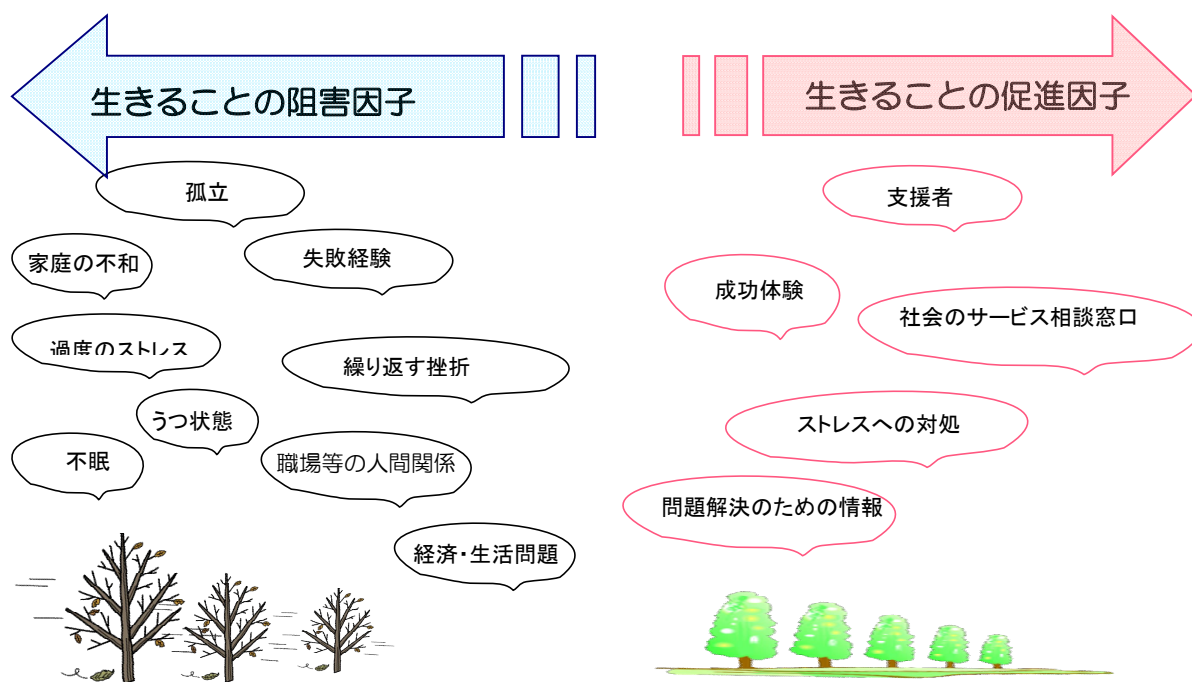


誰も自殺に追い込まれることがない 社会であるために

生活上のさまざまな問題が複雑につながり合っ
て人は追い込まれたり、生きることがつらいと感
じることもあります。

そのように感じたら早めに相談窓口
に連絡しましょう。

誰かに話すことで問題が整理されたり、
気持ちが楽になることがあります。



人が生きる希望を無くす背景には、平均4つの危機的な阻害因子を抱えていたことが分かっています。自殺を考える理由は単純ではありません。

自殺は誰にでも起こり得るということを認識し、誰も自殺に追い込まれることのない
ともに支え合う社会の実現をめざしましょう。



熊谷市役所 悩みを相談できる窓口案内

さまざまな悩みや心配なことを相談できる窓口を掲載しています。ひとりで悩まずに相談してみませんか。

テーマ	相談内容	相談窓口		相談日・時間等	
法律	損害賠償、離婚 金銭貸借などの法律問題	弁護士	熊谷市役所 市民相談室	予約制 熊谷市役所 第1・3木曜日 13:00~16:00 048-524-1111	
			妻沼行政センター 地域振興係	妻沼行政センター 第2・4木曜日 13:00~16:00 048-588-1328	
税務	税務相談	税理士	熊谷市役所 市民相談室 048-524-1111 内線460、461	第2木曜日 13:00~15:30	
登記	登記相談、土地の売買、相続、贈与 土地家屋の移転、境界等	司法書士・土地家屋調査士		第2月曜日 10:00~12:00 13:00~15:30	
遺産遺言	遺産相談・遺言相談	行政書士		第1月曜日 13:00~15:30	
不動産	不動産相談（不動産の売買、賃貸借）	宅地建物取引士		第3火曜日 9:00~11:30	
住宅	住宅相談	建設事業者団体		第4火曜日 13:00~15:30	
年金	年金・労働相談	社会保険労務士		奇数月 第3水曜日 13:00~15:30	
生活困窮	生活保護の相談	熊谷市役所 生活福祉課 048-524-1111		月~金曜日（祝日除く） 8:30~17:15	
こころの健康	精神保健相談	熊谷保健センター 048-526-5737		電話・来所相談（要予約） 平日9:00~16:00	
	こころの健康・ひきこもり相談 （臨床心理士による）			月2回（予約制）	
母子	乳幼児の発育発達相談、乳幼児健康 診査、予防接種	母子健康センター	048-525-2722	月~金曜日（土日祝日、年末年始を 除く）8:30~17:15	
子育て	母子手帳の交付、妊娠中や出産、産 後の相談、子育ての相談	子育て世代包括支援センター くまっころーむ(市役所6階)048-523-1066 ※代表番号・土曜日のみ048-524-1111		月~土曜日（祝日、年末年始を除 く）土曜開庁日は1階で開設8:30 ~17:15	
		くまっころーむ母子健 048-527-8600		月~金曜日（祝日、年末年始を除 く）8:30~17:15	
こども	子どもの電話相談	熊谷市役所 こども課 048-524-1111内線255		月~金曜日（祝日除く）8:30~ 17:15	
育児の 悩み	子育て支援・児童虐待	こどもあんしんダイヤル 048-527-2700（家庭児童相談室直通）		月~金曜日（祝日除く） 8:30~17:00	
幼児 学童 生徒	教育相談（心身の健全な成長を図るため の、各種の教育上の問題について）	熊谷市役所 教育委員会教育研究所 教育相談窓口 048-524-1111内線551		月~金曜日（祝日除く） 9:00~16:30	
高齢者	高齢者相談	熊谷妻沼	いこいの里	048-589-5110	月~金曜日 9:00~17:00
		熊谷北西部	永寿苑	048-533-2022	
		熊谷西部	はなぶさ苑	048-533-8833	
		熊谷北東部	玉の緒	048-525-5621	
		熊谷中央西部	はなぶさ苑荒川	048-522-1577	
		熊谷中央	ぬくもり	048-529-2511	
		熊谷東部	クィーンズピラ	048-507-1515	
		熊谷南部	立正たちばな	048-537-1155	
	認知症介護相談 （認知症地域支援推進員）	熊谷市役所 長寿いきがい課前相談室 048-524-1111		毎月第4木曜日 14:00~16:00	
	高齢者虐待	熊谷市役所 長寿いきがい課 048-524-1111		月~金曜日（祝日除く） 8:30~17:15	
DV	DV相談（弁護士、臨床心理士、保健師 は要予約）	男女共同参画推進センター「ハートピア」相 談室 ティアラ21 4階 048-599- 0015		月~金曜日、第1・3土曜日、 9:00~17:15	
人権	特設人権相談 （人権擁護委員）	熊谷市役所 人権政策課 048-524-1111 内線356		商工会館（月1回10:00~15:00）大里コ ミュニティセンター、めぬま農業研修セン ター、江南行政センターは市報にて確認	
消費	消費生活相談 （悪質商法、契約トラブル）	消費生活センター 048-524-7321		月~金曜日（祝日除く）9:30~ 12:00、13:00~15:30	

市役所以外の相談窓口



テーマ	相談内容	相談窓口	相談日・時間等	
法律	法律相談（弁護士）	県民相談総合センター 048-830-7830	毎月第3水曜日（予約制）13：00～16：00 熊谷地方庁舎内	
成年後見	成年後見制度相談	熊谷市社会福祉協議会熊谷支所（市立コミュニティセンター内）048-521-2735	月2回（第2・第4木曜日）13：00～16：00	
こころの健康	精神保健福祉相談	県立精神保健福祉センター 予約専用電話 048-723-6811	面接相談（予約制）平日9：00～17：00※土日祝日、年末年始を除く	
	こころの健康や悩みに関する電話相談	埼玉県こころの電話 048-723-1447	平日9：00～17：00※土日祝日、年末年始を除く	
	ひきこもり専門相談（臨床心理士）	熊谷保健所 048-523-2811	月1回（予約制）	
	ひきこもり相談（本人・家族を対象）	埼玉県ひきこもり相談サポートセンター（NPO法人越谷らるご内）048-971-5613	電話・来所相談（予約制）月・水～土曜日10：00～18：00	
	埼玉いのちの電話	社会福祉法人 埼玉いのちの電話048-645-4343 ※〈毎月10日〉午前8時から翌日8時まで自殺予防フリーダイヤル0120-738-556	電話相談 24時間365日実施 インターネットメール相談あり	
	自死遺族相談	県立精神保健福祉センター 048-723-3333（代表）	面接相談（予約制）平日9：00～17：00※土日祝日、年末年始を除く	
	身近な人を自死・自殺で亡くした方のための電話相談	全国自死遺族総合支援センター 自死遺族相談ダイヤル03-3261-4350	毎週木曜日 11：00～19：00	
子ども青少年子育て	児童虐待等、0～18歳未満の児童についての相談	熊谷児童相談所 048-521-4152	月～金曜日8：30～18：15（祝日・年末年始を除く）	
	休日夜間児童虐待通報ダイヤル	048-779-1154	上記以外の時間帯で緊急性のある児童虐待通報（さいたま市を除く）	
	不登校に関すること	さくら教室電話相談（熊谷市教育委員会） 048-523-1570	月～金曜日9：30～16：00	
	非行・家庭内暴力いじめに関すること	埼玉県警察少年サポートセンター 北分室熊谷相談室048-524-4016	月～金曜日9：00～16：00	
	いじめに関すること	教育110番 048-525-7830	毎日対応	
	友達、学校、家族、自分のこと等、子供に関するあらゆる相談	子どもスマイルネット 048-822-7007	祝日、年末年始を除く毎日 10：30～18：00	
DV	DV行為等の被害に関する相談	けいさつ総合相談センター #9110番（電話をかけた地域を管轄する警察本部等の相談窓口につながる）	受付：24時間（夜間及び土曜・日曜日・祝日・年末年始は警察本部担当直員が対応）	
	配偶者からの暴力に関する相談	埼玉県配偶者暴力相談支援センター（埼玉県婦人相談センター）048-863-6060	月～土曜日9：30～20：30 日曜日・祝日9：30～17：00（年末年始を除く）	
人権	常設人権相談（人権擁護委員）	さいたま地方法務局熊谷支局 048-524-8805	毎週水曜日（祝日除く） 9：00～16：00	
生き方	家族、パートナー、DV、人間関係などの相談	With Yuo さいたま（埼玉県男女共同参画推進センター）048-600-3800	月～土曜日（電話相談）10：00～20：30、面接相談（予約制）	
	DV	セクシャル・マイノリティ 電話法律相談	東京弁護士会 03-3581-5515	毎月第2・4木曜日17：00～19：00（祝祭日の場合は翌金曜日に実施）
	LGBT	性的マイノリティの方を対象とした相談	よりそいホットライン（社）社会的包摂サポートセンター 0120-279-338	24時間 無休
労働	労働相談（解雇、賃金不払い）	埼玉県労働相談センター 048-830-4522	①電話相談9：00～16：30②面接相談月～金曜日9：00～16：00	
消費	消費生活相談	埼玉県消費生活支援センター熊谷 048-524-0999	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9：00～16：00	
	消費生活相談	消費者ホットライン 188（いやや）	188⇒郵便番号入力でお住いの地方自治体が設置する相談窓口につながる	
外国人	生活全般に関する相談、労働相談、入管相談、法律相談、福祉相談	外国人総合相談センター 048-833-3296	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9：00～16：00※8言語に対応	



人と人とのつながりは 大切ないのちを支えます。



みんなのために



話を聴かせてください。

以下に多く当てはまる方、あなたのところは助けを求めています。早めに専門機関に相談をしましょう。

自殺予防の十箇条

- ①うつ病の症状がある。(気分が沈む、自分を責める、決断ができない、眠れないなど)
- ②原因不明の身体の不調が続く。
- 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本人にとって価値があるもの(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。

声をかけてください。

一人ひとりが、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人「ゲートキーパー」になって、支え合う社会を目指しましょう。

- 気づき** 左に挙げたサインを出しているなど、気になる方が、あなたの身近にいませんか？
- 声かけ** あなたが気になっていることを、ご本人に伝えてください。
- 傾聴** 話をしてくれたら、ご本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- つなぎ** 早めに専門機関(医療機関・相談機関)にかかるよう促しましょう。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

「誰でもゲートキーパー手帳」厚生労働省ホームページ

誰でもゲートキーパー手帳

検索



私のために…セルフケア

『こころの体温計』画像でわかるメンタルヘルスチェック



今のストレス度やこころの落ち込み度がどのくらいであるかを測るツールです。どなたでも携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができます。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答すると、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などのキャラクターが登場し、ストレス度や落ち込み度を表示します。

熊谷市 こころの体温計

検索

(利用料は無料です。通信料は自己負担です。)



熊谷保健センター
〒360-0014 熊谷市箱田1-2-39
電話 048-526-5737
FAX 048-526-5933

