

# ハローワークで こころの健康相談

**相談無料**

**要予約**

ハローワークプラザ静岡では、就職活動の悩みなどでお困りの方に、下記日程で相談に応じています。ご希望の方は、受付へお申し出ください。

## ハローワークプラザ静岡

- 臨床心理士によるこころの健康相談  
毎月第4木曜日 午後1時～午後4時

相談の予約は、ハローワークプラザ静岡の受付窓口又は電話(054-250-8609)でも受付いたします。

(実施日は祝日等により変更になる場合があります)



電話で相談する

受付時間

▼ <b>こころの電話</b>	賀茂地域 TEL 0558-23-5560 東部地域 TEL 055-922-5562 中部地域 TEL 054-285-5560 西部地域 TEL 0538-37-5560	月～火 8:30～21:30 水～金 8:30～24:00 土(第2・4除) 10:00～24:00 第2・4土 10:00～翌10:00 日・祝 10:00～21:30 毎月10日 8:00～翌8:00
▼ <b>精神保健福祉センター</b>	うつ病などの悩み、アルコール問題、薬物問題など、こころの問題についての相談を受付けています	予約受付; 8:30～17:00(平日) 実施日; 月・水・金の午前
○静岡市こころの健康センター (面談・要予約)	TEL 054-262-3011	
○浜松市精神保健福祉センター こころの健康相談予約制	TEL 053-457-2709	8:30～17:15 (平日)
▼ <b>うつ病専門電話相談 てるてる・ハート (静岡市)</b>	TEL 054-262-3033	13:00～16:00(平日)
▼ <b>こころのほっとライン (浜松市)</b>	TEL 053-457-2195	8:30～16:00(平日)
▼ ○静岡いのちの電話	TEL 054-272-4343	12:00～21:00(毎日)
○浜松いのちの電話	TEL 053-473-6222	10:00～22:00(日～火・祝) 10:00～24:00(水～土) 10:00～翌10:00(第2・4土曜日) portuguesa 053-474-0333 080-3068-0333
▼ <b>自殺予防いのちの電話</b>	TEL 0120-783-556	8:00～翌8:00:0(毎月10日)
▼ <b>精神科救急情報ダイヤル</b>	TEL 054-253-9905	24時間365日
▼ <b>働く人の「こころの耳電話相談」</b> (メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害、ストレスチェック制度のこと)	TEL 0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00

メールで相談する

▼ <b>ハローワーク こころの健康相談 (求職者のストレスチェック及びメール相談事業)</b>	メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます 詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください	<a href="http://www.kokoro-free.jp/hwsoudan/">http://www.kokoro-free.jp/hwsoudan/</a>
▼ <b>働く人の「こころの耳メール相談」</b> (メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害、ストレスチェック制度)		<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>
▼ <b>おしごとアドバイザー (厚生労働省)</b>	就職・転職のこと、電話やメールで、気軽に質問、相談できます ※電話で質問相談 TEL 0120-987-754	<a href="http://oshigoto.mhlw.go.jp/">http://oshigoto.mhlw.go.jp/</a>

医療機関や相談窓口を探す

▼ <b>働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」</b>	精神科や心療内科のある病院、診療所(クリニック)を案内 地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
▼ <b>いのちと暮らしの相談ナビ ～生きる支援の総合検索サイト～</b>	様々な悩み、問題への支援策や相談窓口が簡単に検索できるサイトです	<a href="http://lifelink-db.org/">http://lifelink-db.org/</a>

その他の相談機関

▼ **法テラス**

多重債務、離婚など民事全般の無料法律相談が受けられます  
裁判、弁護士費用の立替え制度有。(事前電話予約制)

受付時間

法律 多重債務	・法テラス静岡	TEL 0503383-5400	電話予約受付時間 9:00～17:00(平日)
	・法テラス沼津	TEL 0503383-5405	
	・法テラス浜松	TEL 0503383-5410	

▼ **県民生活センター**

生活上の相談、行政相談、消費生活全般等の相談ができます。

各種相談		県民相談	消費生活相談	9:00～16:00 (月～金)  * 賀茂は9:00～12:00 13:00～15:00
	東部県民生活センター	055-951-8205	055-952-2299	
	賀茂広域消費生活センター	0558-24-2199	0558-24-2290	
	中部県民生活センター	054-202-6008	054-202-6006	
	西部県民生活センター	053-453-2199	053-452-2299	