

ハローワークで こころの健康相談

相談無料

要予約

ハローワーク浜松では、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。

**実施場所：浜松わかものハローワーク
（浜松アクトタワー7階）**

**●臨床心理士による心理的サポート
毎月第2月曜日午後2時～午後5時**

相談の予約は浜松わかものハローワークの受付窓口又は
電話(053-540-2064)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)



厚生労働省 静岡労働局 ハローワーク

電話で相談する

受付時間

▼ こころの電話	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
▼ 精神保健福祉センター	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)
▼ うつ病専門電話相談 てるてる・ハート (静岡市)	TEL 054-262-3033	13:00～16:00(平日)
▼ こころのほっとライン (浜松市)	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
▼ 自殺予防いのちの電話	TEL 0120-783-556	8:00～翌8:00:0(毎月10日)
▼ 精神科救急情報ダイヤル	TEL 054-253-9905	24時間365日
▼ 働く人の「こころの耳電話相談」 (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

▼ 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)	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	http://www.kokoro-free.jp/hwsoudan/
▼ 働く人の「こころの耳メール相談」 (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)		http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/
▼ おしごとアドバイザー (厚生労働省)	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	http://oshigoto.mhlw.go.jp/

医療機関や相談窓口を探す

▼ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」	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	http://kokoro.mhlw.go.jp/
▼ 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～	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	http://lifelink-db.org/

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	