

あなたの気持ちを 誰かに話してみませんか？

～つなぐリーフレット蒲都市版～

不安なこと、困っていること、悲しいこと、辛いこと…。
今、あなたが抱えている気持ちや状況を、自分だけで抱え込まず、誰かに話してみることも良いかもしれません。
このリーフレットは、あなたやご家族が信頼できる相談窓口と繋がれるようにと願い、作成したものです。
あなたからのご相談をお待ちしています。

こころの相談窓口

- 自分の想いを誰かに話したいとき

あいちこころのサポート相談（SNS相談）

| | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | LINE  Twitter  Facebook  | 月～土 20時～24時 日 20時～翌8時 |
| <input type="checkbox"/> | あいちこころほっとライン 365 | TEL.052-951-2881 毎日 9時～20時30分 |
| <input type="checkbox"/> | こころの健康相談統一ダイヤル | TEL.0570-064-556 平日 9時～22時30分 土日祝 9時～20時30分 |
| <input type="checkbox"/> | あいち自殺防止センター | TEL.052-870-9090 金 20時～23時 |
| <input type="checkbox"/> | 名古屋いのちの電話 | TEL.052-931-4343 毎日 24時間 |
| <input type="checkbox"/> | いのちの電話 | TEL.0120-783-556 毎日 16時～21時 ※毎月10日は8時～翌8時 |
| <input type="checkbox"/> | よりそいホットライン | TEL.0120-279-338 毎日 24時間 |
| <input type="checkbox"/> | #いのちSOS | TEL.0120-061-338 月木金 0時～24時 火水土日 6時～24時 |

- 精神疾患、心身の不調に関することや、保健医療に関すること

| | | |
|--------------------------|-----------|---|
| <input type="checkbox"/> | 愛知県豊川保健所 | TEL.0533-86-3626 平日 9時～12時 13時～16時30分 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲都市保健センター | TEL.0533-67-1151 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲都市福祉課 | TEL.0533-66-1106 平日 8時30分～17時15分 |



障がい福祉の相談窓口

- すでに手帳や自立支援医療など福祉サービスをご利用の方
- 福祉サービス、制度に関すること

| | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市福祉課 | TEL.0533-66-1106 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市障がい者支援センター | TEL.0533-68-3612 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 障害者サポートセンター すてっぴ | TEL.0533-59-7215 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 相談支援 楽翔 | TEL.0533-66-6228 | 平日 8時30分～17時30分 |
| <input type="checkbox"/> | 相談支援事業所はばたき | TEL.0533-63-1214 | 平日 9時～17時 |
| <input type="checkbox"/> | 障がい者相談支援センター にじ | TEL.0533-57-1611 | 平日 8時30分～17時30分 |



経済問題の相談窓口

- 経済的に苦しいとき

| | | | |
|--------------------------|---------------|------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市福祉課(生活保護係) | TEL.0533-66-1104 | 平日 8時30分～17時15分 |
| • 借金や債務をどうしたらいいかわからないとき | | | |
| <input type="checkbox"/> | 困りごと相談(よろず相談) | TEL.0533-66-1110 | 平日 10時～12時 13時～16時 |
| <input type="checkbox"/> | 東三河消費生活蒲郡センター | TEL.0533-66-1204 | 平日 9時～12時 13時～16時30分 |



介護の相談窓口

- 認知症、介護サービスに関すること
- 高齢者の生活に関すること

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市長寿課 | TEL.0533-66-1105 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 東部地域包括支援センター (大塚・三谷中学校区) | TEL.0533-59-6790 | 平日 8時30分～17時30分 |
| <input type="checkbox"/> | 中央地域包括支援センター (蒲郡中学校区) | TEL.0533-69-6674 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | みらいあ地域包括支援センター (中部中学校区) | TEL.0533-66-0800 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 塩津地域包括支援センター (塩津中学校区) | TEL.0533-56-7125 | 平日 8時30分～17時30分 |
| <input type="checkbox"/> | 西部地域包括支援センター (形原・西浦中学校区) | TEL.0533-58-1136 | 平日 8時30分～17時30分 |

子育て、子どもの相談窓口

・子どもを育てていくのに不安があるとき

| | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市子育て支援課 | TEL.0533-66-1108 | 平日 8時30分～17時15分 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市家庭児童相談室 | TEL.0533-66-1213 | 平日 9時30分～17時 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市保健センター | TEL.0533-67-1151 | 平日 8時30分～17時 |
| <input type="checkbox"/> | 愛知県東三河 児童・障害者相談センター | TEL.0532-54-6465 | 平日 8時45分～17時30分 |

・いじめ・不登校・ひきこもりに関すること

| | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | 子どもSOSほっとライン 24 | TEL.0120-0-78310 | 毎日 24時間 |
| <input type="checkbox"/> | 子ども・若者相談窓口 | TEL.0533-95-3100 | 月・水・木・金 9時～16時 |

DV相談窓口

・女性の悩みごと

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | 県女性相談センター東三河駐 在室 | TEL.0532-54-5111 (内線 301) | 平日 9時～17時 面接は予約制 |
| <input type="checkbox"/> | 蒲郡市 DV 相談窓口専用ダイ ヤル | TEL.0533-66-1223 | 月・木 9時～16時 |

アルコール問題に取り組む自助グループ

※依存症からの回復者が、互いに支え合いながら活動しています。相談にも対応。

| | |
|-----------|-----------------------|
| 豊橋断酒会 | 毎週火 19時から例会 蒲郡市勤労福祉会館 |
| AA 豊川グループ | 匿名対応、毎週水 19時からミーティング |

※断酒会、AAともに連絡先は愛知県豊川保健所（0533-86-3626）まで

その他に、パソコン・携帯電話で県内の

各種相談窓口案内がご覧いただけます。



あいち相談窓口ナビ

検索





みなさまへ

眠れない、食欲がないなどの不調が続く場合、専門医への受診が必要なときもあります。

また、すでに精神科など専門医へかかっている方は、今のつらい状況を主治医へ伝えていくことも必要です。

※医療機関がわからないときは、「精神疾患、心身の不調に関することや、保健医療に関する相談窓口」（1ページ参照）にご相談ください。



精神科救急医療情報センター（TEL.052-681-9900）

精神科への緊急受診に関する相談に電話で対応し、医療機関の案内等を行います。休日夜間含む24時間対応しています。



メモ欄
