

人権擁護 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
虐待 が い 待 者	① 各区障害者支援課 (養護者による虐待) ② 障害者支援推進課 (施設職員による虐待) ③ 障害福祉企画課 (その他、雇用者等による虐待)	障がい者虐待に関する相談 (5ページ「さまざまな障がいに関する 相談」にある障害者等相談支援事業 所)でも相談可能です。)	① 葵 区: 221-1589 駿河区: 287-8690 清水区: 354-2168 ② 221-1098 ③ 221-1198	平日 8:30~17:15
障 が い 者 差 別	① 障害福祉企画課(身体・知的) ② 精神保健福祉課(精神) ③ 静岡市障害者協会 静岡県障害者差別解消 相談窓口	障がい者差別に関する相談 障害を理由とする差別の解消に 関する相談	① 221-1197 ② 249-3179 ③ 254-6880 252-9800	①② 平日 8:30~17:15 ③ 平日 9:00~17:00 毎週 火・水・金曜 10:00~16:00
人 権 相 談	【静岡地方事務局】 みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	様々な人権侵害に関する相談	0570-003-110	平日 8:30~17:15
	こどもの人権110番	いじめや虐待などのこどもの人 権についての相談	0120-007-110 (無料)	平日 8:30~17:15
	女性の人権ホットライン	セクハラやDVなど女性の人権に 関する相談	0570-070-810	平日 8:30~17:15
	LINEじんけん相談	様々な人権侵害に 関する相談	検索ID @snsjinkensoudan	平日 8:30~17:15
	インターネット 人権相談受付窓口	様々な人権侵害に 関する相談	https://www.jinken.go.jp/	24時間受付

健康・医療・生活全般 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
健康	保健福祉センター (市内9カ所)	健康の保持・増進、子育て支援、 介護予防の相談	各センターの名称、電話番号等は1ページ 「子ども・若者に関する相談」をご覧ください	
市民 相談	各区市民相談室 (各区地域総務課)	日常生活や家庭生活での心配事 や悩み事、交通事故に関する一 般的な相談	葵 区: 221-1053 駿河区: 287-8698 清水区: 354-2036	平日 8:30~17:15
法 律 相 談	【静岡市社会福祉協議会】 法律相談 (はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	弁護士による生活・家庭等に關 する法律問題の相談	371-0305	第2・4水曜 13:00~15:00
	法テラス相談 (城東保健福祉エリア 葵区城東町 みなくる 駿河区南八幡町 はーとびあ清水2階 清水区宮代町)		葵 区: 249-3210 駿河区: 286-9550 清水区: 371-0305	葵 区: 第1・3木曜 駿河区: 第2・4木曜 清水区: 第2・4火曜 13:00~15:00
	司法書士相談 (はーとびあ清水2階 清水区宮代町)		371-0305	第4木曜 13:00~15:00
	暮らしなんでも相談 (ライフサポートセンターしずおか 中部事務所・葵区黒金町)		273-3715	平日 9:00~17:00
総 合	よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂 レポートセンター)	どんな人のどんな悩みにも寄り 添う電話相談	0120-279-338 (無料)	24時間
医 療 相 談	医療安全支援センター 「ほっとはあと」 (生活衛生課・葵区城東町)	医療に関する相談 (健康への不安、受診の目安、受診時の トラブル等)	209-0311	平日 9:00~12:00 13:00~16:00

生きる!
支える

あなたのチカラになりたいから

相談窓口一覧

あなたをサポートする窓口が
身近にあります。
ひとりで悩まず、相談してください。

静岡市「生きる!を支える」
みんなの隊長
いきるん

目次

- こころの健康 1
- 子ども・若者 1
- ひきこもり 2
- 仕事・職場 3
- 多重債務・契約・法律問題 3
- 高齢・介護 4
- 生活困窮 4
- さまざまな障がい 5
- 依存症 5
- 男女・性のあり方 6
- 暴力被害・犯罪被害者等 6
- 遭された方 6
- 人権擁護 7
- 健康・医療・生活全般 7

各区 障害者支援課

葵 区
TEL 054-221-1589
駿河区
TEL 054-287-8690
清水区
TEL 054-354-2168
平日 8:30~17:15

静岡市 こころの健康センター

TEL 054-262-3011
平日 8:30~17:00
てるてる・ハート(電話相談)
TEL 054-262-3033
平日 13:00~16:00

こころの
健康などの
相談

自殺予防
電話相談

静岡いのちの電話

TEL 054-272-4343 毎日 12:00~21:00
※ 0120-783-556 毎月10日 8:00~翌8:00

相談先に
迷ったら

静岡市 自殺対策推進センター (保健所 精神保健福祉課内)

TEL 054-209-7260 平日 8:30~17:15

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。
各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット 検索
https://www.shizu-coco.net/



一覧表をご覧ください前に
ご確認ください！
(令和6年4月からの情報です)

- 相談はご本人だけでなく、ご親族や関係者による相談も可能です。
- ☎マークがあるものは電話相談専門ですが、それ以外は来所・電話どちらでも可能です。
また、**予約制**と書いてある窓口以外は予約の必要はありませんが、相談の担当者が訪問等で不在の場合がありますので、事前にお問合せいただくことをお勧めします。
- 相談は基本的に**無料**ですが、面談の中で有料の相談先をご紹介させていただく場合があります。

こころの健康 に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
精神科医による定例相談 予約制	精神科医師による無料相談 (会場：葵区は静岡市保健所 ：駿河区、清水区は各区役所)	(受付) 葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 保健所：249-3174	葵 区：第1火曜午後 駿河区：第3火曜午後 清水区：第4水曜午後 (各回3組まで)
静岡市こころの健康センター (葵区柚木) 来所相談 予約制	こころの悩みや病気、障がいに関する本人や家族等関係者からの相談	262-3011	月・木・金曜 午前
☎こころの電話 (静岡県精神保健福祉センター)	こころの問題に関する電話相談	285-5560	平日 8:30~11:45 13:00~16:30
☎静岡県若者こころの悩み 相談窓口(静岡県障害福祉課)	40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談	0800-200-2326 (無料)	24時間
地域活動支援センター	精神に障がいのある方等を対象に、生活する上での困りごと等の相談 ① 静岡市支援センターなごやか(葵区) ② 静岡市支援センターみらい(駿河区) ③ はーとばる(清水区)	① 249-3189 ② 285-8871 ③ 368-6308	① 月~土曜9:00~18:00 ② 月~土曜9:00~18:00 ③ 月~土曜9:00~17:00
こころはばれ相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	こころの悩みや病気、障がいに関する本人や家族等関係者からの相談	367-5130	第2・4金曜 13:00~15:00
☎精神科救急情報ダイヤル		253-9905	24時間
☎休日・夜間精神医療 相談窓口 (清水駿府病院)	精神科医療機関へ救急に受診したいとき	334-5999	平日 17:00~翌8:30 土曜 12:00~翌8:30 日曜・祝日・年末年始 8:30~翌8:30

子ども・若者 に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
ケア ア ン グ	静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階)	221-1314	平日 8:30~17:15
子育て	静岡市子育て支援センター (市内21カ所)	各センターの連絡先はこども未来課(221-1543)へお問い合わせください	各センターにより異なります
	【保健福祉センター】(市内9カ所) 城東(葵区城東町) 東部(葵区千代田) 北部(葵区昭府) 薬科(葵区羽鳥本町) 南部(駿河区曲金) 長田(駿河区鎌田) 大里(駿河区中野新田) 清水(清水区渋川) 蒲原(清水区蒲原)	城東：249-3180 東部：261-3311 北部：271-5131 薬科：277-6712 南部：285-8111 長田：259-5112 大里：288-1111 清水：348-7711 蒲原：385-5670	平日 8:30~17:00

相談窓口	内容	電話番号	時間等
子育て	各区子育て支援課 (こども家庭センター)	葵 区：221-1096 駿河区：287-8675 清水区：354-2429	平日 8:30~17:15
	☎妊娠出産ほっとダイヤル (各区子育て支援課)	葵 区：221-1195 駿河区：202-5817 清水区：354-2666 (旧：子育て世代包括支援センター)	
児童虐待	静岡市児童相談所 (葵区堤町)	275-2871	平日 8:30~17:15
	☎虐待緊急通報電話	189	24時間
いじめ	☎静岡市24時間 子ども若者電話相談	254-6811	24時間
不登校	静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階)	221-1314	平日 8:30~17:15
非行	静岡県警察少年サポート センター	0120-783-410 (無料)	平日 8:30~17:15
就労	静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク) (静岡・清水テルサ2階 清水区島崎町)	351-7555	火~土曜 10:00~17:00
全般	【静岡県うちあけダイヤル】 ☎24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 (無料)	24時間
	☎静岡県若者こころの悩み 相談窓口 (静岡県障害福祉課)	0800-200-2326 (無料)	24時間

ひきこもり に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
ニート・ひきこもり	静岡市ひきこもり地域支援 センター「DanDanしずおか」 (南部図書館2階・駿河区南八幡町)	260-7755	火~土曜 9:00~17:00
	青少年交流スペース 「アンダンテ」 (あざれあ5階・駿河区馬淵)	255-0600	月~土曜 13:00~16:00
	静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階)	221-1314	平日 8:30~17:15
	☎ひきこもり相談ダイヤル 「CSW」(医療法人社団 宗美会)	334-0023	平日 10:00~12:00 13:00~16:00
就労	静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク) (静岡・清水テルサ2階 清水区島崎町)	351-7555	火~土曜 10:00~17:00

LINE相談

親にも、友達にも言えないこと、打ち明けられる場所があります。

静岡県うちあけダイヤルでは、LINEアプリによる相談を行っています。

【相談日時】4月~翌年3月

14時から22時

静岡市子育て応援
総合サイト
ちゃむしずおか

<https://shizuoka-city.mamafre.jp/>

静岡市が運営する妊娠・出産から就学期頃までの子ども・子育てに関する情報の総合サイト。「イベントカレンダー」では、市や各種団体が開催するイベント等をご案内。行政サービスを「健康」「おかね」など項目ごとに表示。年齢別にも検索でき、子育てに役立つ情報を提供しています。

仕事・職場 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
求職	【ハローワーク】 ハローワーク静岡 (駿河区西島)		238-8609	平日 8:30~17:15
	ハローワークプラザ静岡 (葵区追手町)	仕事を探している方に対する職業相談・職業紹介	250-8609	月・火 10:15~19:00 水~金 9:15~18:00 第1・3土曜日 10:00~17:00
	ハローワーク清水 (清水区松原町)		351-8609	平日 8:30~17:15
	静岡新卒応援ハローワーク (ハローワークプラザ静岡内・葵区追手町)	就職を希望している学校卒業(予定)者及び卒業後概ね3年以内の方に対する職業相談・職業紹介	275-0900	月・火 10:15~19:00 水~金 9:15~18:00
	ハローワーク静岡 マザーズコーナー (ハローワーク静岡内・駿河区西島)	子育てをしながら働きたい方に対する職業相談・職業紹介	238-8609	平日 8:30~17:15
	ひとり親家庭相談窓口 (静岡市母子福祉福祉会・清水庁舎2階)	ひとり親家庭の方に対する就労相談	354-2088	平日 9:00~17:00
	ひとり親サポートセンター (水の森ビル3階・駿河区南町)	ひとり親家庭に対する就労相談	284-0008	平日 9:00~17:00
	しずおかジョブステーション中部 (水の森ビル3階・駿河区南町)	個別相談やセミナーなどの就労支援	284-0027	平日 9:00~17:00
労働相談	働く人のための労働相談 (商業労政課) 予約制	雇用、労働、ハラスメント、労務管理全般に関する相談	354-2430	原則第2・3・4水曜 18:00~21:00
	労働に関する相談 (静岡市社会福祉協議会・はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	雇用契約や年金取得に関する相談	367-5130	第1・3火曜 13:00~15:00
ヘルプ	職場のメンタルヘルス相談 (商業労政課) 予約制	ストレスに悩む勤労者及びその家族、メンタルヘルス対策をしたいと考えている事業主等の相談	354-2430	原則第3水曜 18:00~21:00
会社経営	静岡県中小企業活性化支援協議会 (葵区黒金町)	経営環境が悪化しつつある中小企業に対する再生支援	253-5118	平日 9:00~17:00
	経営安定特別相談室 予約制 (静岡商工会議所 静岡事務所・葵区黒金町 清水事務所・清水区相生町)	中小企業の経営安定(倒産防止)の相談	静岡: 253-5113 清水: 353-3402	平日 9:00~17:00
	法律相談 予約制 (静岡商工会議所 静岡事務所・葵区黒金町 清水事務所・清水区相生町)	弁護士による事業経営に関わる法律相談	静岡: 253-5113 清水: 353-3402	静岡: 第2・4木曜 15:00~17:00 清水: 奇数月 第3火曜 偶数月 第3水曜 14:00~16:00
産業保健	静岡産業保健総合支援センター (葵区常盤町)	産業保健に関する様々な相談、治療と仕事の両立支援の相談(ホームページからのメールでの相談も対応可)	205-0111	平日 8:30~17:15
	静岡市地域産業保健センター (葵区東豊深町)	労働者50人未満の事業場で働く方のための医師による健康相談等	245-6136	平日 8:30~17:00
	清庵地域産業保健センター (清水区荒川)		348-2332	平日 8:30~17:00

多重債務・契約・法律問題 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
多重債務	司法書士総合相談センター しずおか (静岡県司法書士会 駿河区相川)	司法書士による多重債務に関する相談・司法書士法律相談	電話相談: 289-3704 面接相談: 予約制 289-3700	(電話相談) 平日 14:00~16:00 (面接相談) 火・金曜 14:00~17:00

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
多重債務	クレジット・サラ金相談窓口 (静岡県弁護士会・葵区追手町) 予約制	弁護士による多重債務に関する相談	252-0008	月・水・金曜 10:00~12:00 火・木・金曜 13:30~16:00
	日本貸金業協会静岡県支部 (葵区追手町)	貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・生活再建支援・貸付自粛申告の受付	0570-051-051	平日 9:00~17:00
	ヤミ金相談 (静岡中央、静岡南、清水警察署)	ヤミ金融に関する相談	静岡中央: 250-0110 静岡南: 288-0110 清水: 366-0110	平日 8:30~17:00
消費者	消費生活センター (静岡窓口: 静岡庁舎1階 清水窓口: 清水庁舎4階)	消費生活に関するトラブルの相談	221-1056 (相談専用)	平日 9:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
法律相談	【法テラス静岡】 (日本司法支援センター 静岡地方事務所・葵区呉服町)	資力が乏しい方のための法律相談(事前予約制) 弁護士・司法書士費用の立替等	0570-078321 050-3383-5400	平日 9:00~17:00 (業務時間)
	☎法テラス・サポートダイヤル (コールセンター)	法制度や相談窓口に関する情報提供	おなやみなし 0570-078374 IP電話からは 03-6745-5600	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

高齢・介護 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
高齢者相談・虐待	各区高齢介護課	高齢者の総合相談、虐待に関する相談	葵区: 221-1089 駿河区: 287-8678 清水区: 354-2019	平日 8:30~17:15
	地域包括支援センター (市内29センター)	高齢者に関する保健、福祉、医療、介護等総合相談、虐待に関する相談	各センターの連絡先は地域包括ケア推進本部(221-1203)又は市ホームページでご確認ください	各センターにより異なります
認知症	静岡市 認知症疾患医療センター (市内3医療機関内)	認知症に関する医療相談 ① 静岡てんかん・神経医療センター ② 溝口病院 ③ 市立清水病院	(専用電話) ① 246-4608 ② 261-4165 ③ 336-1230	平日 9:00~17:00
	認知症よろず相談 (静岡市社会福祉協議会・はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	介護の悩みや不安等に関する相談	367-5130	第2・4月曜 10:00~12:00 13:00~14:00
就高 労働者 後成年	NEXT(ネクスト)ワークしずおか (生涯活躍のまち静岡推進協議会・葵区役所2階)	主にシニア向けの就労サポート窓口	254-2770	平日 9:00~16:00
	5ページ「さまざまな障がいに関する相談」をご覧ください			

生活困窮 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
生活保護	各区生活支援課	生活保護に関する相談	葵区: 221-1084 駿河区: 287-8652 清水区: 354-2103	平日 8:30~17:15
生活の立て直し	【静岡市社会福祉協議会】 静岡市暮らし・しごと相談支援センター (城東保健福祉エリア 葵区城東町 みなくる 駿河区南八幡町 はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	「暮らし」や「しごと」でお困りの方、不安や心配のある方の相談	葵区: 249-3210 駿河区: 286-9550 清水区: 371-0305	平日 9:00~17:00
	生活福祉資金貸付相談	低所得・障害者・高齢者世帯を対象とした借入に関する相談		

さまざまな障がいに関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
全般	各区障害者支援課	葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168	平日 8:30～17:15
	障害者等相談支援事業所	各事業所の連絡先は 障害福祉企画課(221-1198) へお問合せください	事業所により異なります
知的障がい	【知的障がい児者相談】(静岡市社会福祉協議会)		
	城東会場 (城東保健福祉エリア 葵区城東町) 予約制 清水会場 (はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	254-5218 367-5130	月曜 10:00～12:00 第1・3水曜 10:00～12:00 13:00～15:00
発達障がい	静岡市発達障害者支援センター「ざらり」(駿河区曲金)	285-1124	平日 8:30～17:00
摂食障がい	静岡市こころの健康センター (葵区柚木) 来所相談 予約制	262-3011	月・木・金曜 午前
高機能脳障がい	サポートセンターコンパス北斗 (葵区慈恵尾)	278-7828	平日 8:30～17:00
障がい者就業	障害者就業・生活支援センターさつき (葵区慈恵尾)	277-3019	平日 9:00～17:00
	静岡障害者職業センター (葵区黒金町 大同生命静岡ビル7階)	652-3322	平日 8:45～17:00
権利擁護	障害者110番 (静岡市障害者協会・葵区城内町)	275-1816	平日 9:00～17:00
	静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課 権利擁護係 (中央福祉センター1階) (葵区城内町)	273-8090	平日 9:00～17:00
成年後見	権利擁護センターぱあとなあ静岡 (静岡県社会福祉士会・葵区駿府町)	252-9877	平日 9:00～16:00
	高齢者・障害者総合支援センター (静岡県弁護士会・葵区追手町) 予約制	252-0008	平日 9:00～12:00 13:00～17:00
	成年後見センター・リーガルサポート静岡支部 (駿河区稲川)	289-3999	平日 9:00～17:00
	静岡市成年後見支援センター (静岡市社会福祉協議会) 予約制	275-0955	各区で月1回開催 葵 区：第4火曜 駿河区：第3水曜 清水区：第2木曜 13:00～16:40
	司法書士総合相談センターしずおか	電話相談：289-3704 面談相談：予約制 289-3700	(電話相談) 平日 14:00～16:00 (面談相談) 火・金曜 14:00～17:00

依存症に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
全依存症	静岡市こころの健康センター (葵区柚木) 予約制	262-3011	月・木・金曜 午前
アルコール	酒害相談 (精神保健福祉課・葵区城東町) 予約制	249-3174	第4金曜 午後
	断酒会例会 (静岡県断酒会)	296-1143	静岡・東北断酒会、中西断酒会、清水断酒会、庵原断酒会で活動

女性相談・男性相談・性の在り方に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
女性	女性のための総合相談 (女性会館(アイセル21)) (葵区東草深町)	248-1234	火・水・金曜 9:00～13:00 14:00～17:00 木曜 9:00～11:00 14:00～17:00 土曜 9:00～13:00
男性	☎メンズほっとライン静岡 (男女共同参画・人権政策課)	274-0105	第2・4火曜 19:00～21:00
LGBTQ	☎にじいろ電話相談 (女性会館(アイセル21))	248-2216	第2土曜 14:00～17:00
	にじいろカフェ (女性会館(アイセル21)) (葵区東草深町)	当日会場へお越しください。 (会議室の案内表示があります。)	原則、第4日曜 (年5回) 13:30～16:00

暴力被害・犯罪被害者等に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
DV	静岡市配偶者暴力相談支援センター	葵 区：221-1274 駿河区：201-9126 清水区：354-2335	平日 8:30～17:15
性暴力	静岡県性暴力被害者支援センターSORA(そら)	[電話相談] #8891(無料) [チャット相談]	24時間
犯罪被害者等	犯罪被害者等支援総合案内窓口(生活安全安心課・静岡庁舎1階)	221-1272	平日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	静岡県犯罪被害者等支援総合調整窓口 (静岡県 暮らし交通安全課・葵区追手町)	221-3220	平日 9:00～17:00
	犯罪被害者支援センター (NPO法人静岡犯罪被害者支援センター・葵区両替町)	651-1011	平日 10:00～16:00
	【法テラス静岡】 (日本司法支援センター 静岡地方事務所・葵区呉服町)	0570-078321 050-3383-5400	平日 9:00～17:00 (業務時間)
	☎法テラス犯罪被害者支援ダイヤル(コールセンター)	0570-079714 IP電話からは 03-6745-5601	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	司法書士直通被害者もあんしんダイヤル	080-4905-5949	火・木曜 14:00～17:00

遺された方の相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等
支遺自援族死	りんどう相談 (こころの健康センター・葵区柚木) 予約制	262-3011	月・木・金曜 午前
遺族支援	【グリーフケア こころの絆をはぐくむ会】 自死遺族の方「こだまの会」 自死以外の遺族の方「花明かり」 (サールナートホール2階)	273-7450	こだまの会：毎月 第2月曜 花明かり：偶数月 第1水曜 奇数月 第2土曜 14:00～16:00

ゲートキーパー
[Gatekeeper]
って?

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、見守る人のことで、「命の門番」と呼ばれる人のことを言い、WHO(世界保健機構)でも認められている世界共通の言葉です。特別なことをする訳ではありません。身の回りで悩んでいる人、困りごとを一人で抱え込んで孤立している人がいないか、ほんの少し、気づきのアンテナを高くてみましょう。そうすれば、あなたも今日から「ゲートキーパー」です!

