

話してくれて
ありがとう



掲載した相談窓口についてはこちらにも掲載しています

あなたの
「気づき」が
命をつなぐ

つむぎ



自殺対策 ゲートキーパーポータルサイト



下記のお悩みの相談窓口についても掲載しています

家庭の悩み

健康・障害の悩み

お金・生活の悩み

仕事・職場の悩み

学校の悩み

その他の悩み

※最新情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

※掲載情報は発行時点のものです

※各機関の受付日時や連絡先は変更する場合があります

発行

横浜市こころの健康相談センター

TEL.045-662-3558 FAX.045-662-3525

2026年4月発行

相談窓口いろいろ



で 心の電話相談
045-662-3522
平日 17:00~21:30
土日祝 8:45~21:30

で #いのちSOS
0120-061-338
毎日24時間

で よりそいホットライン
0120-279-338
毎日24時間

こころの健康、悩みなどの相談



ここから
みてね

で 横浜いのちの電話
045-335-4343
日~水 8:00~22:00
木金土 8:00~翌8:00

で 自殺予防いのちの電話
0120-783-556
毎日 16:00~21:00 / 毎月10日 8:00~翌8:00

で 電話相談 S SNS相談 女 女性のための相談 子 こどものための相談

S 生きづらびっと

S #いのちSOS

女 10代20代の女性のための相談
080-9501-5220
月・木 16:00~19:00

子 24時間子どもSOSダイヤル
0120-078310
毎日24時間

子 チャイルドライン 18歳までの子どもがつながる
0120-99-7777
毎日 16:00~21:00 ※12月29日~1月3日を除く

S あなたのいばしょ

S こころのほっとチャット

ひきこもり 家族関係 友人関係 などの お悩みについてのご相談

市内在住のおおむね18歳以上の方の相談 本人 家族

ひきこもり状態にある方やそのご家族
ひきこもり相談専用ダイヤル
045-752-8400
月~金 8:45~17:00
※土日祝、年末年始除く

様々な困難を抱えた若者やそのご家族
若者相談ダイヤル
045-752-8366
おおむね18歳から39歳まで
月~金 8:45~17:00
※土日祝、年末年始除く

市内在住の39歳までの方の相談 本人 家族

よこはま子ども・若者相談室
毎日 14:00~21:00

