

心や体の
SOSサイン

1

うつ病の症状がある
気分が沈む、元気がない、
自分を責める、仕事の能率が落ちる、
決断できない、身体がだるい、
食欲がない、不眠が続く等

2

原因不明の
身体の
不調が長引く

3

酒量が増す

4

安全や健康が
保てない

5

仕事の負担が
急に増える、
大きな失敗をする、
職を失う

6

職場や家庭で
サポートが
得られない

7

本人にとって価値の
あるもの(職、地位、
家族、財産等)を
失う

8

重症の身体の
病気にかかる

9

自殺を口にする

10

自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より

身近な人のSOSサインに気づいたら…
まずは本人の気持ちに寄り添い、話を聞きましょう。
そして、早い段階で、問題に応じた専門家につなげることが大切です。

瀬戸市健康福祉部社会福祉課



気づき、よりそい、
手をつなぐ。
私たちのまちせと

ひとりで抱えこまないで、
まずは誰かに相談しましょう

※ 瀬戸市では、以下のとおり各種相談窓口を開設しています。ひとりで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。お悩みの解決に向けて共に考え、よりそいます。

分野	相談窓口名称	対応内容	時間
こころ	瀬戸保健所 Tel 0561-82-2158	メンタルヘルス、アルコール・薬物依存、ひきこもりに関する相談など	月～金 9:00～16:30 (祝日・年末年始除く)
	あいちこころほっとライン 365 Tel 052-951-2881	こころの健康に関する相談	毎日 9:00～16:30
	名古屋いのちの電話 Tel 052-931-4343	こころの悩みに関する相談	24時間
子ども・青少年	電話相談子ども家庭 110 番 Tel 052-953-4152	児童を持つ家庭の悩みや問題などに関する相談	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
	児童相談所虐待対応ダイヤル「189」 Tel 189	虐待についての相談	24時間
	24時間電話相談「子ども SOS ほっとライン 24」 Tel 0120-0-78310	いじめやその他のSOSについての相談	24時間
	子どもの人権 110 番 Tel 0120-007-110	いじめ・虐待についての相談	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
	被害少年相談電話 Tel 0120-786-770	少年の犯罪被害に関する相談	月～金 9:30～17:00 (祝日除く)
	ヤングテレホン Tel 052-951-7867	非行、いじめ、学校、友人のことなどに関する相談	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
	教育相談こころの電話 Tel 052-261-9671	青少年とその保護者からの教育に関する悩みや不安の相談	毎日 10:00～22:00 (年末年始除く)
教育	愛知県総合教育センター 【一般教育相談】 Tel 0561-38-2217 【特別支援教育相談】 Tel 0561-38-9517	【一般教育相談】 学業、不登校、いじめ、進路などに関する相談 【特別支援教育相談】 家庭での療育や育て方、就学や進路などに関する相談	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

分野	相談窓口名称	対応内容	時間
就職・労働	瀬戸公共職業安定所 Tel 0561-82-5123	職業相談や雇用保険などに関する相談	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
	おしごとアドバイザー Tel 0120-987-754	電話・メールでの仕事探し	月～金 17:00～22:00 土日祝 10:00～22:00
	労働条件相談ほっとライン Tel 0120-811-610	労働基準関係法令に関する相談 ※外国語も対応可	月～金 17:00～22:00 土日祝 9:00～22:00 (年末年始除く)
その他	女性の悩みごと相談 Tel 0561-97-1333	要予約 [受付時間] 平日 8:30～17:15 家庭内のいざこざ、地域での問題などに関する女性の相談	第3・4火曜日 第1・2・3金曜日 10:00～12:00、 13:00～15:00
	ハートフルステーション・あいち Tel 0570-064-810	DV、ストーカー、セクハラなどに関する相談	月～土 9:00～20:00 (祝日・年末年始除く)
	瀬戸市国際センター Tel 0561-88-2790	様々な情報収集や在住外国人への多言語情報提供、外国語相談など	月～金 8:30～17:15 土 8:30～12:00、 13:00～17:15 (祝日・年末年始除く)

※令和3年4月より、パルティセと3階に「子ども若者センター」を開設する予定です。

瀬戸市役所 福祉相談窓口 (市役所 2階)

子育てに悩んでいる方、障害のある方、高齢の方、経済的に悩んでいる方など、誰もが自立し、安心して暮らすことができる社会を実現するための相談窓口です。

受付対応時間 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)

子育て総合支援センター Tel 0561-88-2636	妊婦の方や18歳以下の子どもとその家族の相談に応じます。
障がい者相談支援センター Tel 0561-84-0606	障害のある方やそのご家族が地域で生活する中で生じる心配事や、福祉サービスの利用について相談に応じます。
仕事・生活自立相談窓口 Tel 0561-88-2545	経済的に困窮している方の相談に応じ、「経済的に何とかしたい」状況の解決に向けたサポートを行います。
基幹型地域包括支援センター Tel 0561-88-1294	高齢の方やそのご家族の福祉・介護に関するご相談に応じます。