



# かまくら サポートリスト



困ったとき、話を聴き一緒に考える相談先があります

List of support services in Kamakura

～ We are here to support you ～

Consultation  
Service  
For Foreigner



鎌倉市

# 本リストの使い方

- ★このリストは、「困っていることをどこに相談できるか」「困っている人が支援につながる窓口はどこか」を探すときのヒントとなるように作成したものです
  - ★まずは「困りごと」から相談窓口をさがしてみてください
  - ★さまざまな問題がある場合は、必要に応じて、複数の課や関係機関と協力してサポートします
- ※相談は無料です ※プライバシーは守ります

## 学校・教育

◎P.3へ

- 学校に行くのがつらい
- いじめや体罰で悩んでいるなど

## 家庭・人間関係

◎P.4・5へ

- DVやセクハラを受けている
- 育児や子どもの成長で悩んでいる
- 介護の相談をしたいなど

## こころからだ

◎P.6・7へ

- こころやからだの相談をしたい
- つらい気持ちを聞いてほしい
- 死にたくなるほどつらいなど

## 暮らし

◎P.8へ

- 生活が苦しい
- 相続に困っている
- 契約トラブル・悪徳商法で悩んでいるなど

## 仕事

◎P.9へ

- 職場環境のことで悩んでいる
- 人間関係で困っている
- 働くことに不安があるなど

## くらしと福祉の相談窓口

◎P.9へ

- どこに相談していいのかわからない…
- いろいろあって何をどうしていいかわからない…など

## 学校・教育

相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
小中学生の登校しぶり・不登校など学校生活に関する相談	鎌倉市教育センター相談室 ☎0467-24-3386 ☎0467-24-3495	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
いじめに関する相談	 鎌倉市いじめ相談ダイヤル ☎0467-24-5235	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
体罰に関する相談	鎌倉市教育指導課 ☎0467-23-3000 (内線 2468、2721)	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
学校や家庭に関するさまざまな相談	24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310	24時間 年中無休

## LINE、チャットによる相談

LINE・チャットで相談ができます。

年齢・性別を問わず、LINE・チャットなどによる相談

10代20代の女性のためのLINE相談

NPO法人  
ライフリンク  
「生きづらびっと」



特定非営利活動法人  
BONDプロジェクト



18歳以下の子どものためのチャット相談

特定非営利活動法人  
東京メンタルヘルス・スクエア  
「こころのほっとチャット」



特定非営利活動法人  
チャイルドライン支援センター  
「チャイルドラインチャット相談」



特定非営利活動法人  
あなたのいばしょ  
「あなたのいばしょチャット相談」



(厚生労働省 自殺対策におけるSNS相談事業)

## 家庭・人間関係

相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
夫婦、家族関係、暴力などの相談(DV相談含む)	鎌倉市地域共生課 女性のための相談窓口 ☎0467-23-9311	月曜日から金曜日(祝日を除く) 10時～13時 14時～16時30分
	神奈川県配偶者暴力相談支援センター ▶女性のためのDV相談窓口 ☎0466-26-5550	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～21時 土曜日・日曜日(祝日を除く) 9時～17時
DV被害に関する相談 詳しくは <a href="#">神奈川県 DV相談</a> <a href="#">検索</a>	▶男性のためのDV相談窓口 ☎045-662-4530	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～21時
子どもの健康に関する相談	鎌倉市こども家庭相談課 ☎0467-61-3944	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
子どもの発達に関する相談	鎌倉市発達支援室 ☎0467-23-5130	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
育児をはじめ子どもや家庭に関する相談・ ヤングケアラーに関する相談	こどもと家庭の相談室 ☎0467-23-0630	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
	かまくら子ども相談窓口きらきら ☎0467-61-3827	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 第2・第4土曜日 8時30分～17時 第4水曜日17時～20時 (申し込みは19時まで)
	ひとり親家庭等に関する相談 ☎0467-61-3897	月曜日から金曜日(祝日を除く) 第2土曜日8時30分～17時 第4水曜日17時～20時 (申し込みは19時まで)
LINEによる相談 月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分	テレホン相談(子ども・家庭110番) ☎0466-84-7000	9時～20時 年中無休
ひきこもりに関する相談	神奈川県鎌倉三浦地域児童相談所 ☎046-828-7050	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
	鎌倉市ひきこもり相談窓口 ☎0467-61-2319	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
障害福祉全般に関する相談	鎌倉市障害福祉課 ☎0467-61-3974	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
	キャロットサポートセンター ☎0467-25-3939	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
	鎌倉市地域支援室 ☎0467-55-8878	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時30分
主に精神障害者を対象とした 障害福祉全般に関する相談	地域生活サポートセンターとらいむ ☎0467-61-3205	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時30分～17時

## 家庭・人間関係

相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
高齢者の方の生活に関する相談 <b>地域包括支援センター</b> 「65歳以上の高齢者よろず相談所」です。 専属の保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャーが介護の相談をはじめ、生活の不安や困りごとに応じています。 ※お住まいの地域によって 相談先が異なります。	鎌倉市社会福祉協議会 ☎0467-61-2600 (十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町)	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分
	鎌倉きしろ ☎0467-40-4434 (大町、材木座)	月曜日から土曜日 9時～17時30分
	鎌倉静養館 ☎0467-23-9110 (由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎)	月曜日から土曜日 (祝日を除く) 8時30分～17時30分
	聖テレジア ☎0467-38-1581 (腰越[一丁目から五丁目]、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜)	月曜日から土曜日 8時30分～17時
	聖テレジア第2 ☎0467-38-6612 (腰越[一丁目から五丁目を除く]、津、西鎌倉、手広、鎌倉山)	月曜日から土曜日 8時30分～17時
	みどりの園鎌倉 ☎0467-62-0666 (梶原[一丁目から五丁目を除く]、寺分[一丁目から三丁目を除く]、上町屋、常盤、笹田)	月曜日から土曜日 (祝日を除く) 8時30分～17時
	湘南鎌倉 ☎0467-41-4013 (山崎、梶原[一丁目から五丁目]、寺分[一丁目から三丁目])	月曜日から土曜日 (祝日を除く) 8時30分～17時
	きしろ ☎0467-42-7503 (山ノ内、台[一丁目を除く]、小袋谷、高野、大船[一丁目から六丁目を除く])	月曜日から土曜日 9時～17時30分
	ふれあいの泉 ☎0467-43-5977 (大船[一丁目から六丁目]、岩瀬、今泉、今泉台)	月曜日から土曜日 8時30分～17時
	ささりんどう鎌倉 ☎0467-42-3702 (台一丁目、岡本、植木、城廻、関谷、玉縄)	月曜日から金曜日 (祝日を除く) 9時～18時



相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
健康に関する相談	鎌倉市市民健康課 ☎0467-61-3946	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
こころの健康相談	神奈川県 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分
大切な人を亡くしてつらい	神奈川県精神保健福祉センター 自死遺族電話相談 ☎045-821-6937	毎週水曜日・木曜日 (祝日・年末年始を除く) 13時30分～16時30分
死にたくなるほどつらい	横浜いのちの電話 ☎045-335-4343	日曜日から水曜日 8時～22時 木曜日から土曜日 8時～翌8時

あなた自身のこころを知ってみませんか  
【こころの健康チェックができます】



こころナビ かながわ



うつ病自己チェック



チェック項目

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

これらの項目のうち**2項目以上**が**2週間以上**、**ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健福祉事務所、精神保健福祉センターなどに相談してください。  
この他に、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル」より抜粋)

精神科等の医療機関

★ここに不調を感じた時は、受診をご検討ください。

地域	医療機関名(所在地)	電話番号	精神科	心療内科	入院病棟
鎌倉	鎌倉メンタルクリニック (雪ノ下1-9-21 トウセン鎌倉ビル3F)	☎050-3734-3855	○	○	
	雪ノ下診療所 (小町1-6-5)	☎0467-22-1778	○	○	
	みやじこころクリニック (扇ガ谷1-8-1 山口ビル2階)	☎0467-25-5564	○	○	
	由比ガ浜こころのクリニック (由比ガ浜2-16-2-301)	☎0467-60-5211	○	○	
	額田記念病院 (大町4-6-6)	☎0467-25-1231	○		
	恩田クリニック (御成町7-8 御成ever3階3-B)	☎0467-73-7877	○	○	
深沢	メンタルホスピタルかまくら山 (鎌倉山1-23-1)	☎0467-32-2550	○	○	○
	田川医院 (梶原2-34-5)	☎0467-44-1657	○	○	
大船	大船すばるクリニック (大船1-24-19 カサハラビル大船IV6階)	☎0467-46-0101	○	○	
	ハートクリニック (大船1-22-9 湘南大船ビル4F)	☎0467-46-8610	○	○	
	大河内メンタルクリニック (大船2-18-16)	☎0467-47-1235	○	○	
	信愛クリニック (大船2-26-10)	☎0467-48-6678	○	○	
	大船榎本クリニック (大船2-1-24)	☎0467-42-8721	○	○	
	大船心療内科 (大船1-3-9 MS大船ビル3階)	☎0467-40-4765		○	
玉縄	さとうクリニック (台5-8-29 いけだビル2F)	☎0467-43-5220		○	
	大船クリニック (玉縄1-11-11)	☎0467-44-5505	○	○	
	アカラクリニック (岡本1343-5)	☎0467-84-9527		○	
	ごうファミリークリニック鎌倉大船 (城廻48-1)	☎0467-50-0637		○	



相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
経済的な困り事の相談	インクル相談室鎌倉 (鎌倉市生活困窮者自立相談 支援事業) ☎0467-46-2119	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時
	鎌倉市生活福祉課 ☎0467-61-3972	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
相続などの法律的な相談	くらしと福祉の相談窓口 (鎌倉市地域共生課) ☎0467-61-3864	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
商品やサービスの契約トラブル などの消費生活に関する相談	鎌倉市消費生活センター ☎0467-24-0077	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時30分～16時
市税の納付に関する相談	鎌倉市納税課納税担当 ☎0467-61-3915	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時
住まい探しの困りごとに 関する相談	鎌倉市都市整備総務課(住宅担当) ☎0467-61-3679	月曜日から金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時

気軽においでよ! **みんなべ食堂**

鎌倉市内には「みんなべ(=みんなで食べる)」できる子ども食堂・地域食堂がいろいろあります。

誰でも参加できて、安心して過ごせて、食でつながるみんなの輪。誰かと一緒に食事をすると、いつもよりおいしく感じます。そして、それがカラダとココロの栄養にもなります。

お近くの「みんなべ食堂」を訪ねてみませんか。ボランティアとして参加できるところもあります。

詳しくはこちら▶

**フードバンク  
かまくら**

生活にお困りの方へ  
食料パックをお渡しします。



鎌倉市生活福祉課支援担当  
☎0467-61-3958

詳しくはこちら▶



相談内容	問い合わせ・連絡先	受付時間
賃金、過重労働、ハラスメントの 相談(労働相談)	鎌倉市商工課 ☎0467-61-3853	月2回 予約制
職場の人間関係などの相談 (メンタルヘルス相談)		月1回 予約制
就職活動でお困りの方 (就職支援相談)		月4回 予約制
働くことや自立に不安や悩みを 抱えている方の相談	湘南・横浜 若者サポートステーション ☎0467-42-0203	月曜日から金曜日(祝日を除く) 10時～18時
これまで働いたことがない、 働いても続かないなど、働くこと でお困りの方の相談	スリー・プラス鎌倉 (鎌倉市就労準備支援事業) ☎0467-38-8242	月曜日から金曜日(祝日を除く) 9時～17時

**くらしと福祉の相談窓口**

「複数の困りごとの相談」や「相談窓口がわからない」方のための相談窓口です。

- ★ゆっくり話を聞き、一緒に考え、適切な窓口を見つけます
  - ★複数の困りごとがある場合は、それぞれの担当者が参ります
- まずはお気軽に、鎌倉市役所本庁舎1階3番窓口までお越しください。



くらしと福祉の相談窓口 ☎0467-61-3864 月曜日から金曜日(祝日を除く)  
(鎌倉市地域共生課) 8時30分～17時

**鎌倉の大切にしたい共生社会とは**

私たちはみな、自分らしく生き、自分の望むかたちで社会に参加する権利があります。でも、自分らしく生活したくても、多くの人にとっての「ふつう」や「当たり前」を前提にした社会に、生きにくさや生き心地の悪さを感じる人がいます。多様性を認め、互いを思い、自分らしく安心して暮らせる場所にしていきたいと考え、そのために、あなたのつらさに寄り添っていきたくと思っています。

# 「ケア」ってもしもやだれかのことじゃなく、いつでもみんなに起こること。

わたしたちにも関係あるわ

「ケアする・される」ことは、みんなが誰かと一緒に生きる毎日の中で、いつでも起こり得ます。



「ケアラー」はたとえばこんな人

高齢・障害・疾病その他の理由により、ケアを必要とする家族等に、無償でケアを行っている人をケアラー（家族介護者）といいます。

高齢になった家族の介護をしている



身体的・知的・精神的な障害のある家族をケアしている



がんや難病、精神疾患など病気の家族のケアをしている



依存症などの問題をもつ家族のことに悩んでいる



家族の病気や障害のため大人のかわりに家事をしている



医療的ケア児、障害児を育てている



だけど現代のケアラーは、こんな状況。

がんばる人が、ひとりで苦しさを抱えています。

ケアをとりまく社会の変化

少子高齢化

核家族化

きょうだい数の減少

共働き・ひとり親世帯の増加

ケアラーになる可能性は大きく、ひとりの負担は重くなっています。

離職で家計が破綻  
ケアが終わっても社会復帰が難しい



理解して相談できる人が身近にいない



家族・仕事・お金が複雑に絡むため悩みが深まる



ひとりで抱え込み心身ともに疲弊している



自分よりケアを優先せざるを得ず人生設計ができない



支援の情報が得づらく困窮と孤立の悪循環



こんな人もケアラーです

ひきこもりや不登校の家族のケアをしている

遠くに住む親を心配して電話をしたり面倒をみたりする

近所のひとり暮らしのお年寄りに気にかけて手伝っている

ケアは社会からの「断絶」じゃなく「つながる」はじまり。

だからもっと話やすく、支え合いやすく。

鎌倉市では、すべてのケアラーが孤立することなく、

安心して自分らしく暮らせる共生社会を

みんなで作っていくため、

「鎌倉市ケアラー支援条例」を制定しました。



「私、ケアラーかも?」「あの人はケアラーでは?」と思ったら

くらしと福祉の相談窓口 ☎0467-61-3864

☎市役所本庁舎1階3番カウンター ✉shisei@city.kamakura.kanagawa.jp

かながわケアラー支援ポータルサイト

かながわケアラー電話相談 ☎045-212-0581

ケアに関わる困りごと・心配なことがあったら

毎日の助けから補助制度まで、さまざまな支援があります。それぞれの悩みや環境・状況に合わせて、一緒にケアを考え、層を重ねるように支援します。



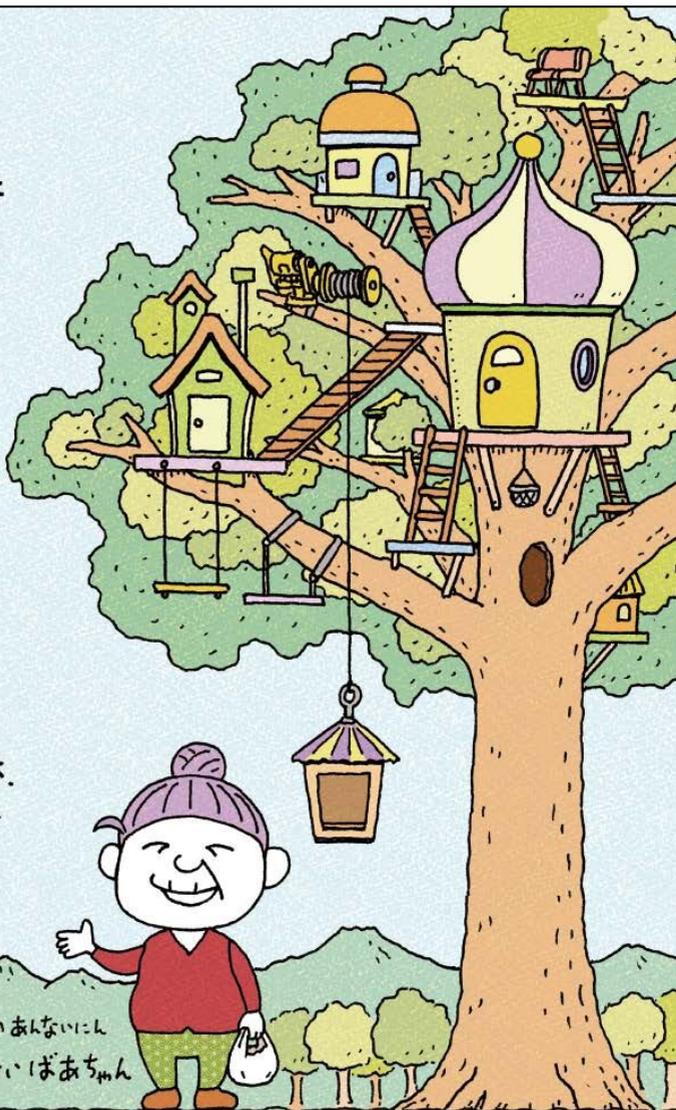
あなたが  
なににもかも  
いやになってしまっ  
たときのために、

このよに  
いるのが  
つらくなっ  
てしまっ  
たときのために、

あなたのため  
の「かくれが」を、  
ネットのなか  
につくりま  
した。

あなたがもし、  
しんどくなっ  
たときは、  
いつでもかくれ  
にきてちょう  
だいネ。

かくれがのあんないにん  
むかんけいばあちゃん



生きるのがしんどい あなたのための Web空間  
**かくれてしまえばいいのです**

<http://kakurega.lifelink.or.jp>

入口はこちら



LIFE NPO法人  
制作・運営 LINK ライフリンク