



## 卒業生の皆さんへ

卒業おめでとうございます。

中央高校で過ごした時間、いろいろなことがあったと思います。卒業を迎えてほっとすると同時に、これからの生活に向けての不安もあるのではないのでしょうか。新しい環境に踏み出すときには誰もが緊張します。焦らず、自分の道を進んでいってください。人生にはいろいろな困難があります。しかしあなたはひとりではありません。もしも困ったり、不安な気持ちが大きくなったりしたときには、いつでも相談できる場所があることを知っておいてください。

代表的な相談機関を掲載します。必要に応じて利用してください。

### <相談する時のポイント>

- ①電話をかける前に、困っていることや相談したいことを紙に書いて整理しておく。
- ②相談したいことが複数ある場合は優先順位の高いものから相談する。

## ●体の調子がよくないとき・持病がある人

- ・病院に行きましょう。近所にかかりつけ医をもっておくと安心です。
- ・緊急時は「119」に電話しましょう。 ※緊急時以外、救急車は呼ばない。
- ・休日・夜間に受診が必要になった場合は、受け付けてくれる救急医療の施設に行きましょう。

救急医療情報センター（休日・夜間等でも診てもらえる病院を知りたい時）  
052-263-1133

## ●心の調子がよくないとき

- ・病院に行きましょう。精神科・心療内科・メンタルクリニックを受診しましょう。
- ・保健所に問い合わせましょう（こころの健康相談を受け付けているところがある）。

いのちの電話（愛知・名古屋）

052-931-4343（24時間対応・年中無休）

フリーダイヤル 0120-783-556

（毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00より24時間対応）

あいちこころのサポート相談（月～土曜20:00～24:00、日曜20:00～翌朝8:00）  
SNSで相談を受け付けています



あいちこころほっとライン365（愛知県精神保健福祉センター）

052-951-2881（毎日 9:00～20:30）

名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

- ・こころの健康電話相談

052-483-2215（月～金曜 12:45～16:45）

- ・精神保健福祉相談（面談希望の場合）の予約受付

052-483-2095（月～金曜 8:45～17:15）

## ●家から出られないとき・ひきこもり状態になっているとき

愛知県精神保健福祉センター ひきこもり専門相談（電話相談は匿名でも可）

052-962-3088（月～金曜 9:00～12:00 & 13:00～16:30）

名古屋市ひきこもり地域支援センター（名古屋に在住）

052-483-2077（月～金曜 8:45～17:15）

## ●生活のこと・経済的なことで困ったとき

- ・役所・福祉事務所に行きましょう。  
窓口がわからないときはまず 総合窓口 に相談すれば教えてもらえます。

## ●犯罪・交通事故にあったとき

- ・警察に行きましょう。緊急時は「110」に電話しましょう。

●発達障害に関係して困ったとき・相談したいとき

あいち発達障害者支援センター

0568-88-0849 (月～金曜 10:00～12:00 & 13:00～16:00)

メールアドレス asca@pref.aichi.lg.jp FAX 0568-88-0964

名古屋市発達障害者支援センター りんくす名古屋 (名古屋に在住、在勤、在学の人)

052-757-6140 (月～金曜 8:45～17:15)

●母語 (ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語) による悩みがあるとき

名古屋国際センター 情報提供相談窓口



052-581-0100 (言語により対応可能な曜日・時間帯が異なる)

LINE での相談も受け付けています。HP より友達追加してください。

●性に関係する様々な悩み (DV、ストーカー、セクハラ、家庭、人間関係等) で困ったとき

名古屋市男性相談

050-3537-3644 (水曜 18:00～20:00 第4日曜 10:00～12:00)

イーブルなごや相談室「女性のための総合相談」

052-321-2760 (月～火曜・金～日曜 10:00～16:00)

水曜 10:00～13:00 & 18:00～20:00

レインボーホットライン (セクシャルマイノリティ、同性愛者や心と体の性に違和感がある人等)



0120-51-9181 (第1・3月曜 19:00～22:00)

LINE での相談も受け付けています。HP より友達追加してください。

性暴力救援センター日赤なごやなごみ (性暴力被害の相談や医療処置などを総合的にサポート)

052-835-0753 (24時間対応・年中無休)

●法的トラブルで困ったとき

法テラス「サポートダイヤル」

0570-078374 (月～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00)

名古屋市消費生活センター (商品やサービスの契約トラブル等)

052-222-9671 (月～土曜 9:00～16:15)

●就職に踏み出す勇気がないとき

なごや若者サポートステーション (39歳まで)

052-700-2396 (火～土曜 10:00～12:00、13:00～18:00)

\*愛知県の蒲郡、知多、安城、豊田、豊橋、一宮、春日井にも設置されています。

ハローワーク (公共職業安定所)

名古屋中 052-855-3740 (西区・中村区・中区・北区・中川区・北名古屋市・清須市・西春日井郡)

名古屋南 052-681-1211 (熱田区・港区・南区・瑞穂区・緑区・豊明市)

名古屋東 052-774-1115 (千種区・昭和区・守山区・名東区・天白区・東区・日進市・長久手市・愛知郡・東郷町)

\*各地に設置されています。

●どこに相談していいかわからないとき

名古屋市子ども・若者総合相談センター（概ね39歳まで）

052-961-2544（月～土 10:00～17:00）

ウェブサイト「こころの絆創膏」

（名古屋市が運営する様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介するサイト）

<http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/>



\*一部、「名古屋市」として載せています。  
市外の方は役所・自治体ホームページなどで調べてください。

