

誰でも利用できる  
Web空間



生きるのがしんどいと感じている  
子ども・若者向けのWeb空間で、  
匿名・無料で24時間  
いつでも利用すること  
ができます。



【サイト説明】  
(掲載元) NPO法人ライフリンク

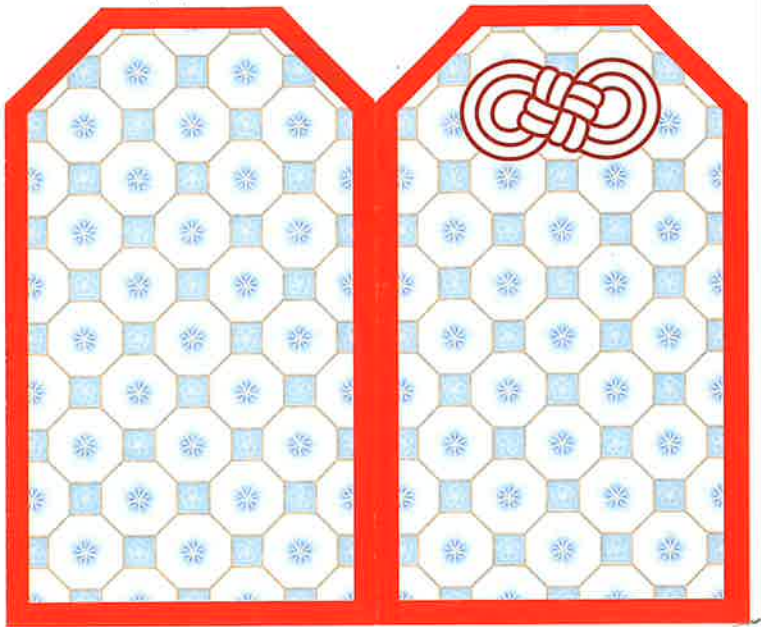
誰でも利用できる  
ストレスチェック



過去6ヶ月以内に経験した出来事を  
チェックするだけで、ストレス蓄積度を  
簡単に調べることができます。



(問合せ先) 神奈川県健康医療局  
保健医療部がん・疾病対策課  
電話 045-285-0716



平塚市からの  
メッセージ

家族や友達には話づらいことを  
SNSで相談してみませんか。

You can talk about your worries.

悩みを抱えて、「困ったな。」と感じ  
ていても、「周りの人には話にくい  
…」と思う時もあるかもしれません。  
あなたが困っている時や悩んでいる  
時に、SNSなどで相談できる場所が  
あります。

ひとりで抱えこまず、少しでも気持  
ちが軽くなるよう  
に、まずは相談し  
てみませんか。



Hiratsuka City

2026年1月作成  
平塚市福祉総務課

平塚市  
青少年課「平塚市青少年相談室」

心配ごとがありましたら、ひとりで悩  
まず気軽に相談してください。相談員  
と一緒に考えます。相談の内容によっ  
ては、必要に応じて専門機関の情報を  
案内します。

- 対象者：6歳から19歳まで
- 相談方法：電話・来室・メール・手紙
- 匿名相談：可能  
※相談内容の秘密は守ります。

☎ 0463-33-7830 (青少年専用)

火～土 10:00～18:30

<令和8年4月以降>

月～金 10:00～17:00

(祝日、年末年始を除く)

※通話料は自己負担に  
なります。



神奈川県  
かながわこころの情報サイト

誰にも相談できない悩みやどこに相談  
してよいか分からず、ひとりで抱え込んで  
しまう方に対して、様々な相談窓口があり  
ますので、まずは「こんな窓口があるんだ」  
と探してみませんか？

- 対象者：相談先によって異なります
- 相談方法：電話・来室・LINE・チャットなど
- 匿名相談：一部可能



気持ちが落ち込んだ時にどう対処するか  
書いておこう！

厚生労働省  
まもろうよこころ

あなたをサポートするためのさまざまな  
取り組みがあります。

もしもあなたが悩みや不安を抱えて  
困っているときには、気軽に相談できる  
場所があります。

相談方法もいろいろなものがあるので、  
希望の窓口を選んで話してみませんか？

- 対象者：相談先によって異なります
- 相談方法：電話・来室・LINE・チャットなど
- 匿名相談：一部可能

