






相談先を探す	まもろうよ ところ（厚生労働省）	
	相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです。 <a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/</a>	
	いのちと暮らしの相談ナビ（NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク）	
	「生きる支援の総合検索サイト」です。 様々な分野の支援策・相談窓口を簡単に検索することができます。 <a href="https://lifelink-db.org">https://lifelink-db.org</a>	

SNS・メール相談	働く人のメンタルヘルス こころの耳（厚生労働省）	こころつなぐSNS相談みえ （三重県）
	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト SNS相談時間 月曜～金曜 17:00～22:00 （受付は21:30まで） 土曜・日曜 10:00～16:00 （受付は15:30まで） ※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く ※メール相談は24時間受付 <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp">https://kokoro.mhlw.go.jp</a>	LINEでこころの悩みを相談できます。 平日、土日祝日 （年末年始を含む） 17:00～22:00 （受付は21:30まで）
	生きづらびっと（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）	
	あなたのつらい気持ちを安心してSNSで相談できます。 LINE ID検索⇒ @yorisoi-chat 月曜、金曜 6:00～22:30 火曜～木曜、土曜、日曜 8:00～22:30 <a href="https://yorisoi-chat.jp">https://yorisoi-chat.jp</a> （受付は22:00まで）	
	こころのほっとチャット（NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア）	
	SNS（LINE、Facebook）及びウェブチャットから相談できます。 LINE ID検索 @kokorohotchat Facebook ID検索 @kokorohotchat こころのほっとチャットウェブチャットのご案内 （毎日 7:00～23:50 （受付は23:00まで））	 こころのほっとチャットウェブサイト
	あなたのいばしょチャット相談（NPO法人 あなたのいばしょ）	
	24時間365日、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。 <a href="https://talkme.jp">https://talkme.jp</a>	
	三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター）	
	ひきこもりに関する相談について、下記のURLまたは二次元コードからメールで相談できます。（月曜日～金曜日 9:00～16:00） メール相談⇒ <a href="https://logoform.jp/f/nndII">https://logoform.jp/f/nndII</a>	

もしあなたがこころの悩みを抱えていたら、  
その悩みを相談してみませんか。LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談	こころの悩みの相談（鈴鹿保健所）	
	☎ 059-382-8673	（月曜～金曜 8:30～17:15）
	こころの悩みの傾聴（こころの傾聴テレフォン）	
	☎ 059-223-5237	いずれも
	☎ 059-223-5238	（月曜～金曜 10:00～16:00）
	医療と福祉に関する相談（三重県立こころの医療センター）	
	☎ 059-235-2125	（月曜～金曜 8:30～16:30）
	こころの声を聴かせてください（三重県こころの健康センター） （三重県自殺対策推進センター／三重県ひきこもり地域支援センター）	
	◆自殺予防・自死遺族電話相談	いずれも （月曜～金曜 13:00～16:00）
	☎ 059-253-7823 ☎ 0120-01-7823（三重県内のみ）	
◆自殺予防夜間・休日電話相談	（月曜～金曜 16:00～24:00） （土日祝日・年末年始 9:00～24:00）	
☎ 0570-064-556（ナビダイヤル） （三重県内のみ）		
◆ひきこもり・依存症専門電話相談	（ひきこもり専門相談：月曜～金曜 9:00～16:00） （依存症専門相談：毎週水曜 13:00～16:00）	
☎ 059-253-7826		
健康・こころの健康・子育てに関すること（鈴鹿市保健センター）		
◆健康・こころの健康に関すること	☎ 059-382-9291（地域医療推進課）	
◆子育てに関すること	☎ 059-382-2252（こども保健課）	
いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）		
☎ 0570-783-556（ナビダイヤル）	（毎日 10:00～22:00）	
☎ 0120-783-556	（毎日 16:00～21:00） （毎月10日 8:00～翌11日 8:00）	
◆三重いのちの電話		
☎ 059-221-2525	（毎日 18:00～23:00）	
よりそいホットライン（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）		
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。		
☎ 0120-279-338（24時間毎日）		
※通話による聞き取りが難しい方はこちらへ		
FAX 0120-773-776	<a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a>	

参考：三重県自殺対策推進センター（三重県こころの健康センター）ウェブサイト「こころの声を聴かせてください」（R7年12月現在）  
厚生労働省ウェブサイト「主な相談窓口一覧」（R7年2月現在）  
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」（R8年2月現在）