

相談先一覧

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。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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。

<http://lifelink-db.org>



SNS相談

働く人のメンタルヘルス こころの耳 (厚生労働省)

働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト



<https://kokoro.mhlw.go.jp>

こころつなぐSNS相談みえ (三重県)

LINEでこころの悩みを
相談できます。



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

<https://yorisoi-chat.jp>



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)

主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びWeb
チャットから相談できます。

LINE ID検索 ⇒@kokorohotchat

<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>



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、利用できるチャット相談窓口です。

<https://talkme.jp/>



電話相談

(特に記載のない場合は、土日祝日 年未年始を除きます)

こころの悩みの相談(鈴鹿保健所)	
☎ 059-382-8673	(月曜～金曜 8時30分～17時15分)
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時～16時)
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時30分～16時30分)
こころの声を聴かせてください (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)	
◆自殺予防・自死遺族電話相談	
☎ 059-253-7823	いずれも
☎ 0120-01-7823	(月曜～金曜 13時～16時)
◆自殺予防夜間・休日電話相談 (ナビダイヤル)	
☎ 0570-064-556	(月曜～金曜 16時～24時、 土日祝日・年未年始 9時～24時)
◆ひきこもり・依存症専門電話相談	
☎ 059-253-7826	(毎週水曜 13時～16時)
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)	
☎ 059-382-2252	(月曜～金曜 8時30分～17時15分)
いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	
(ナビダイヤル)	
☎ 0570-783-556	(毎日 10時～22時)
☎ 0120-783-556	(毎日 16時～21時、 毎月10日 8時～翌11日 8時)
◆三重いのちの電話	
☎ 059-221-2525	(毎日 18時～23時)
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)
※通話による聞き取りが難しい方はこちらへ	
FAX 0120-773-776	https://www.since2011.net/yoriso/

