

あなたの悩みに よりそいます ～相談窓口一覧～

こころの健康について

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。

相談先を探す

まもうよ こころ (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

「生きる支援の総合検索サイト」です。
<http://lifelink-db.org/>



電話相談

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（平日13時～16時）

☎ 059-253-7823

☎ 0120-01-7823（三重県のみ）

◆自殺予防夜間・休日電話相談

☎ 0570-064-556（ナビダイヤル）

（平日 16時～24時）
（土日祝日・年末年始 9時～24時）

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/kokoro00006.htm>



いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎ 0120-783-556（毎日 10時～22時）

☎ 0570-783-556（ナビダイヤル）

（毎日 16時～21時）

（毎月10日8時～翌11日8時）

<https://www.inochinodenwa.org/>

◆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）

☎ 0120-279-338（24時間）

どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



SNS相談

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）

<https://talkme.jp/>

24時間365日、
利用できる
チャット相談窓口です。



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）

LINE ID検索 ⇒ @yorisoi-chat

<https://yorisoi-chat.jp/>

（毎日8:00～22:30）

あなたのつらい気持ちを
安心してSNSで相談
できます。



こころのほっとチャット

LINE ID検索 ⇒ @kokorohotchat

https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchart/

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



参考：厚生労働省「主な相談窓口一覧」 令和5年8月1日現在 一部抜粋

がんに関する相談

がんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活や仕事のことについて本人やご家族が、気軽に相談できます。

相談 機関名	三重県がん相談 支援センター	三重大学医学部附属病院 がん相談支援センター・ リボンズハウス	JA三重厚生連 鈴鹿中央総合病院 がん相談支援センター	鈴鹿回生病院 がん相談窓口
住所	津市桜橋3丁目446-34 （三重県津市保健所棟1階）	津市江戸橋2丁目174	鈴鹿市安塚町山之花 1275-53	鈴鹿市国府町112番地の1
連絡先	☎059-223-1616 	☎059-231-5434（直通） 	☎059-384-2226（直通） 	☎059-375-1212（代表） 
相談時間	9:00～16:30	8:30～17:00	8:30～16:30	8:30～17:00

※相談日の詳細については各相談機関に事前にご確認ください。

※上記の他にも県内には相談窓口があります。詳しくは、三重県がん相談支援センターホームページ「三重県の療養情報」をご覧ください。