

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

まもろうよ 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 (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。
<https://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、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



生きずらびっと

(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_hotchat/

主要SNS(LINE、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7年2月28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・リポズハウス	J A 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 (三重県津市舎保健所棟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ウェブサイト「三重県の療養情報」をご覧ください。