

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かえていたら、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 <small>(厚生労働省)</small> 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 <small>(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)</small> 「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 (三重県内のみ) ◆自殺予防夜間・休日電話相談 ☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル) <small>(平日 16時～24時) (三重県内のみ)</small> <small>(土日祝日・年末年始 9時～24時)</small> https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/kokoro00006.htm 	いのちの電話 <small>(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)</small> ☎ 0570-783-556 (ナビダイヤル) <small>(毎日 10時～22時)</small> ☎ 0120-783-556 <small>(毎日 16時～21時) (毎月10日8時～翌11日8時)</small> https://inochinodenwa.org ◆三重いのちの電話 ☎ 059-221-2525 <small>(毎日 18時～23時)</small>	よりそいホットライン <small>(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)</small> ☎ 0120-279-338 (毎日24時間) どんなひとの、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 <small>(NPO法人 あなたのいばしょ)</small> 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 <small>(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)</small> LINE ID検索 ⇒ @yorisoi-chat https://yorisoi-chat.jp 月曜、金曜 6:00～22:30 火曜～木曜、土曜、日曜 8:00～22:30 <small>(受付は22:00まで)</small> 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 <small>(NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア)</small> LINE ID検索 ⇒ @kokorohotchat https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/ <small>毎日7:00～23:50 (受付は23:00まで)</small> SNS(LINE、Facebook)及びWEBチャットから相談できます。 
--	--	---

参考:厚生労働省ウェブサイト「主な相談窓口一覧」令和7年2月現在

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	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 (三重県津庁舎保健所棟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	9:00～17:00	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。