ひとりで悩んでいませんか？

9月10～16日は
自殺予防週間です

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
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。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

地域の相談窓口　表面の「電話相談窓口」もご覧ください

泊村保健センター　保健師

身近な相談先としてご活用下さい。ご家族・ご友人からのご相談もお受けします。

☎ 65-2278　月～金曜日8時半から17時まで

泊村ホームページに各種相談窓口一覧を掲載。

岩内保健所

保健師による随時相談を行っています。
月１回予約制で、精神科医師による「こころの健康相談」を行っています。お気軽にご相談下さい。

☎ 62-1537　月～金曜日8時45分から17時半まで

電話相談　「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の
公的な相談機関に接続します。北海道～北海道立精神保健福祉センター・札幌こころのセンター対応

☎ 0570-064-556　月～金曜日9時から22時まで
土・日・祝日10時から16時まで

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338　毎日 12時から22時まで

https://www.lifelink.or.jp/inochisos/

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、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと　・悩みを聞いて欲しい方
・DV・性暴力などの相談をしたい方　・外国語による相談をしたい方　など

☎ 0120-279-338　24時間対応

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

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　毎日 午前10時から午後10時まで

☎ 0120-783-556　毎日 午後４時から午後９時まで
毎月10日 午前８時から翌日午前８時まで

https://www.inochinodenwa.org/

チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**　毎日 午後４時から午後９時まで

https://childline.or.jp/index.html

SNS相談窓口　表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat

チャット https://yorisoi-chat.jp/

相談時間　全ての曜日：８時から22時30分（22時まで受付）

NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook　@kokorohotchat

チャット　https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE　Twitter　Facebook　チャット

相談時間　毎日　第1部 12時から15時50分（15時まで受付）　第2部 17時から20時50分（20時まで受付）
第3部 21時から23時50分（23時まで受付）
毎月1回　最終土曜日から日曜日　24時から5時50分（5時まで受付）

NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

チャット
https://talkme.jp/

相談時間
24時間365日

NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE
@bondproject

相談時間　月・水・木・金・土
10時から22時（21時30分まで受付）

支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

http://shienjoho.go.jp/

泊村　お問い合わせ相談窓口　TEL　６５－２２７８（健康支援課）