

## 困り事や悩みについての相談窓口を知っていますか？

さまざまな悩みにより、私たちは不安や孤独を感じる場合があります。そんな時は精神的に追い込まれてしまわないよう、誰かに相談することが大切です。不安な気持ちを抱えている方のほか、生活上の困り事や悩みのある方について、ご利用いただける相談窓口をご紹介します。

### いろいろな困り事への相談窓口

関係機関	概要
泊村役場健康支援課（健康支援係） TEL 0135-65-2278	子育てやこころと体の健康に関する相談に応じます。
泊村地域包括センター TEL 0135-65-2280	高齢者の方が暮らしやすくなるよう、生活上の悩み・介護に関する相談に応じます。
岩内保健所 TEL 0135-62-1537	ひきこもりを含めたこころの問題や、女性固有の心身の悩みの相談に応じます。
こころの電話相談 TEL 0570-064-556	こころの問題について、子どもから高齢者の方、本人はもちろん、周囲の人も気軽に相談できる窓口です。
よりそいホットライン(24時間対応) TEL 0120-279-338	一般的な生活上の悩みをはじめ、生活に困窮されている方に対する総合的な電話窓口です。
北海道いのちの電話(24時間対応) TEL 011-231-4343	孤独や先行きの不安で悩んでいる人のための電話窓口です。
北海道立精神保健福祉センター TEL 011-864-7000（来所予約専用）	自殺未遂、自死遺族の相談、薬物依存やひきこもりなどの相談に応じます。
北海道立女性相談援助センター TEL 011-666-9955	配偶者やパートナーからの暴力に関する相談に応じます。
岩宇地区相談支援センター TEL 0135-63-1294	様々な障がいに関わる悩みの相談に応じます。
北海道中央児童相談所 TEL 011-631-0301	子どもの様々な悩みや困りごとについて、一緒に解決できるように相談を行います。
北海道子ども相談支援センター （北海道教育委員会） TEL 0120-3882-56	いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなどの相談に応じます。
北海道働き方改革推進支援センター TEL 0800-919-1073	中小企業・小規模事業者に対して、専門家が労務管理・賃金制度などの相談に応じます。
北海道産業保健総合支援センター TEL 011-242-7701	事業者に対して、メンタルヘルス推進に必要な環境整備についての相談に応じます。
日本産業カウンセラー協会北海道支部 TEL 011-209-7000	働く方個人へ様々な悩みに対する相談やカウンセリングを行います。また事業者からの相談に応じ労働環境の改善に向けた研修を行います（有料）。
くらし・しごと相談 <sup>どころ</sup> じりべし TEL 0135-48-6227	失業や借金など生活上の困り事を抱えている方の相談に応じます。
じりべし弁護士相談センター TEL 0135-62-8373（来所予約専用）	金銭や家庭内のトラブルに関する相談に弁護士が応じます。
北海道ひきこもり成年相談センター TEL 011-863-8733	ひきこもりに関する相談に応じます。

＜お問い合わせ先 泊村役場 健康支援課 健康支援係 電話：65-2278＞