

こころの健康相談会のお知らせ

専門的な知識をもつ先生の相談会を行います。

- 夜眠れない、早朝に起きてしまう。
- 食欲がわかない（食べてもおいしくない）
- 疲れやすい、やる気が出ない。
- イライラしやすい、落ち着きがない。
- お酒の量が増えた。
- 職場の人間関係で悩んでいる、仕事でミスが増えた。
- 家族のことで悩んでいる。
- 楽しめていたことが楽しめない…など

何か気になることがありましたら、本人だけでなく、ご家族やご友人等のご相談でも構いません。ぜひご相談ください。

こころの健康相談会 **完全予約制**

日時：令和4年6月10日（金）

① 10:00	④ 14:30
② 11:00	⑤ 15:30
③ 13:30	⑥ 16:30

講師の紹介（山口律子先生）
毎年好評を頂いている講師による相談会です。先生は、数多くのうつ病患者を抱える家族のケアを手がけています。

会場：保健福祉センター（白田 306）

*コロナウイルスの感染状況によっては、リモートになる予定です。

申し込み方法：電話でお申込みください。

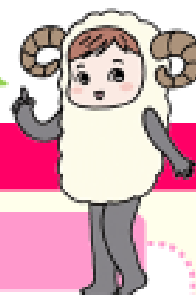
※約45分程度の相談となります。

今年度の相談会は、9月16日（金）、令和5年1月13日（金）を予定しております。

保健福祉センター 電話 0557-22-2300

主な相談窓口一覧

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。



電話相談 裏面の「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。

☎ 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhojo/jisetsu/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

月曜 0時から24時(24時間)、火曜～日曜 10時から
24時 ※日曜10時から月曜24時までは連続対応

<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

☎ 0120-783-556

毎日 午後4時から午後9時
毎月10日 午前8時から翌日午前8時

<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られる電話です。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

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



東伊豆町健康づくり課 (保健福祉センター) TEL 0557-22-2300

保健福祉センター 電話 0557-22-2300

地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



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/>



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/>



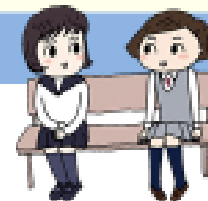
相談時間 月・火・木・金・日：17時から22時30分（22時まで受付）
水：11時から16時30分（16時まで受付）

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）

東伊豆町健康づくり課（保健福祉センター）

TEL 0557-22-2300

保健福祉センター 電話 0557-22-2300