

◆こころと身体の相談窓口◆

| 相談の名称 | 対象者 | 相談の対応者 | 相談方法 | 相談日程 | 相談内容 | 申込み先 | URL | 備考 |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--|---|---|---|--|
| こころの健康相談 統一ダイヤル | どなたでも御利用 いただけます (相談無料) | 所在地の公的な相 談機関の相談員 | 電話相談 | 相談機関により異なる 静岡県:精神保健福祉センター 日・祝日 10:00～21:00 月・火 8:30～21:30 水・木・金 8:30～24:00 土 10:00～24:00 | メンタルヘルス全般に関 すること | 厚生労働省 電話:0570-064-556 | https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html | 月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が ^① 心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が ^② 優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、公益社団法人日本公認心理師協会に接続されます。 |
| | | 公益社団法人日本精神保健福祉士協会、公益社団法人日本公認心理師協会 | | 月～金 18:30～22:30 | | | | |
| こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト | 労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方 (相談無料) | 産業カウンセラー等 | 電話相談 SNS相談 Eメール相談 | 電話・SNS(LINE) 月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 祝日・年末年始は除く Eメール 24時間受付 (1週間以内に回答) | 働くうえでの悩み 職場の人間関係・仕事の悩み・パワハラ・セクハラ・うつなどの心の悩み等 | 厚生労働省 電話:0120-565-455 SNS:LINE友達追加 メール:サイト設置のメールフォーム | https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/ | |
| 働く人の悩み ホットライン | どなたでも御利用 いただけます (相談無料) | 産業カウンセラー等 | 電話相談 | 月～土 15:00～20:00 祝日・年末年始は除く 一人1回30分以内 | 職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩み | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 電話:03-5772-2183 | counselor.or.jp/consultation/tabid/298/Default.aspx | |
| よりそいホットライン | どなたでも御利用 いただけます (相談無料) | 専門相談員 (NPO等民間団体 と連携) | 電話相談 FAX相談 チャット相談 | 電話・FAX 24時間年中無休 チャット 毎日16:00～22:00 | 悩み全般 暮らしの中での困りごと・悩み、性別の悩み、DVなど女性の相談、つらい気持ちを聞いてほしい等 | 一般社団法人社会的包摂サポートセンター 電話:0120-279-338 FAX:0120-773-776 チャット:サイト設置のチャットフォーム | https://www.since2011.net/yorisoi/ | 岩手県・宮城県・福島県から電話する場合は、以下の電話番号から電話してください。 電話:0120-279-226 |
| いのちの電話 | どなたでも御利用 いただけます (相談無料) | ボランティア相談員 | 電話相談 ネット相談 | 全国 ・フリーダイヤル 毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00 ・ナビダイヤル 10:00～22:00 ・ネット相談 24時間受付 静岡 毎日12:00～21:00 浜松 日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00 第2・4土 24時間 ポルトガル語:毎週金19:30～21:30 | 自殺予防 様々な困難や危機があつて自殺をも考えている等 | 一般社団法人日本いのちの電話連盟 電話:0120-783-556(フリーダイヤル) 電話:0570-783-556(ナビダイヤル) ネット:ネット相談の「新規登録」ページより 静岡いのちの電話 電話:054-272-4343 浜松いのちの電話 電話:053-473-6222(日本語) 電話:0120-428-333(ポルトガル語) | https://www.inochinodenwa.org/ | ネット相談は、1期間(最大6か月)に3回までの回数制限あり。 |