

# こころの相談窓口一覧

令和4年6月30日現在

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、ひとりで抱えずに、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「北社市こころの体温計チェックサイト」「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**

365日24時間対応  
(平日12:00~13:00を除く)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](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**

月・木 0時から24時(24時間)  
火・水・金・土・日 8時~24時  
※日曜8時から月曜24時まで、  
水曜8時から木曜24時まで連続対応

<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/yoriso/>



### 山梨いのちの電話

☎ **055-221-4343**

毎週火~土 午後4時から午後10時まで

<https://www.yamanashi-inochi.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かる電話です。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>



## 回覧

# 北杜市こころの体温計チェックサイト

(あなたのこころの状態をチェックしましょう)



こころの体温計チェックサイトは、「心の健康状態」が即座にわかるサイトです。本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、アルコールチェックモード、ストレス対処タイプテスト、睡眠障害チェックなど、6つのモードに分かれています。是非活用していただき、心の健康に目を向けましょう。

<http://fishbowlindex.jp/hokuto/> (北杜市ホームページ)



## 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/](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)  
月曜日 4時から6時50分まで (6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。

相談時間

24時間365日

チャット

<https://talkme.jp/>



## 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)

