

# こころの相談先ガイド

あなたやあなたの大切な人の“こころのSOS”に気づいてください



“ストレス社会”といわれる現代。仕事や学業に対する不安や不満、家族や職場の人間関係、経済的な不安や健康上の問題など、多くの人何らかのストレスを抱えています。はじめは小さなストレスでも毎日の生活の中で蓄積していくことで、気づかないうちに、こころの健康を脅かすことになるかもしれません。

まずは相談することで、気持ちが楽になったり、悩みを解決する糸口が見えてくるかもしれません。一人で抱え込まないで、相談することが大切です。

## こころの声に耳を傾けて 大切な人の命を守ろう

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて、つらい思いをしている人はいませんか？一人ひとりが、身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、命を守ることに繋がります。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えているうちに心理的に「追い込まれた末の死」です。



本ガイドの内容については、下記にお問い合わせください。

当別町福祉部保健福祉課健康推進係

石狩郡当別町西町32番地2 当別町総合保健福祉センターゆとろ内

電話 23-4044 FAX 25-5018

メール [hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp](mailto:hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp)



相談希望の方は、直接各機関へご連絡ください。

◆ こころの健康相談 ◆ アルコール・ギャンブル・薬物依存などの相談

相談窓口	連絡先	日時		備考
精神科医師による 『こころの健康相談』 【完全予約制】	011-383-2111 (江別保健所)	江別保健所	石狩支所	精神科医師・保健師が相談に対応  やる気が出ない、不眠、人間関係、仕事に行けない、お酒やギャンブルがやめられない、過食や拒食、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、心や体の悩みの相談
		4月21日・5月12日	4月12日	
		6月16日・7月8日	6月14日	
		8月18日・9月8日	8月9日	
		10月13日・11月11日	10月11日	
		12月15日・1月13日	12月13日	
		2月16日・3月9日	2月14日	
13:30~16:00	14:00~16:00			
予約:相談日の2日前 (午前中)	予約:相談日の前週 金曜日(午前中)			
保健師による こころの健康相談 (江別保健所)	011-383-2111	電話・来所 訪問	月~金 9:00~17:00 (土日祝・年末年始休み)	保健師が電話・来所・訪問・メールなどで生活上の問題、治療や療養の方法、家族の関わり方などの相談に対応
	ebeho.kenko2@pref.hokkaido.lg.jp	メール		
北海道立精神 保健福祉センター	011-864-7000	来所予約	月~金 8:45~17:30	精神科医師・保健師が相談に対応 自殺関連・薬物依存・ひきこもり
こころの電話相談	0570-064-556	電話	月~金 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00 (年末年始休み)	

◆ 死にたい気持ちに関する相談

相談窓口	連絡先	日時		備考
北海道いのちの電話	011-231-4343	電話	24時間対応	
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	電話	毎月10日のみ 8:00~翌日8:00	

◆ グループや交流会など (参加するためには、事前に面談等があります)

相談窓口	連絡先	日時		備考
当別断酒会	011-383-2111 (江別保健所)	毎月 第1・3月曜日	18時~21時	お酒から独立を果たした人たちが正しい知識と経験で断酒をサポート
自死遺族のための 交流会	011-864-7000	毎月 第1火曜日	13:30~15:00 (※ 5月・1月は、第2火曜日)	大切な人を自死で亡くされた遺族が対象
		お子さんを亡くされた方のみの会 第3火曜日 13:30~15:00 (5・8・11・2月)		
薬物依存症回復 支援研究会	北海道精神保健 福祉センター (札幌市白石区本通 16丁目北6-34)	毎月 第2・4水曜日	14:00~15:30	薬物問題を持った当事者(薬物の種類は問わない)が対象
ギャンブル研究会		毎月 第2・4木曜日	18:30~20:00	ギャンブル依存症(買い物依存症を含む)から回復を希望する人が対象
摂食障害を 考える家族の会		毎月 第1木曜日	10:30~12:00	摂食障害がある方の家族が対象

## ◆ ひきこもりに関する相談

相談窓口	連絡先	日時	備考
くらしサポートセンター (当別町社会福祉協議会)	0133-27-5011 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	ひきこもりや生活、仕事、家計等の 総合相談窓口
北海道ひきこもり 成年相談センター	011-863-8733 (相談専用電話)	電話 月～金 9:30～12:00 13:00～16:00	精神科医師、保健師、精神保健福 祉士等が対応 【住所】札幌市白石区平和通17丁 目北1番13号
		来所 月～金 9:00～17:00	

## ◆ 町内の相談先

相談窓口	連絡先	日時	備考
保健福祉課 健康推進係	0133-23-4044 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	自分や家族、友人のこころの病気の 相談
当別町障がい者総合 相談支援センター nanakamado	0133-23-1917 (弥生51-38) nanakamado@ yu-yu.or.jp	電話 メール 24時間対応	障がいのある方等の日常生活の困 りごと等の相談
		来所 月～金 9:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)	
指定特定相談支援事業所 サポートネットワーク センター	0133-22-2685 (末広2-1)	電話 月～金 13:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)	障がいのある方等の日常生活の困 りごと等の相談
当別町地域包括 支援センター	0133-25-5152 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	高齢者や介護、物忘れ等の相談

## ◇ ストレスを解消して、こころの病気を防ぎましょう！

入浴、マッサージなどで  
心身をリラックス



入浴やマッサージは、血行を良くして代謝を活発にし、心身の緊張をほぐします。

家族や仲間と和気あいあい  
コミュニケーション



家族や親しい仲間との会話は、ストレスや不安の解消につながります。

熱中できる趣味・スポーツを  
思い切り楽しむ



嫌なことがあっても、それを忘れる時間を持つことで、ストレスの蓄積を防ぎます。

質の良い、十分な睡眠時間を  
確保する



質の良い睡眠には免疫力を高める効果もあり、健康維持には欠かせません。

困ったときは相談しましょう  
～ 一人で抱え込まないで ～

悩みやストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起こったら、とにかく誰かに相談してみましょう。家族や友人、知人など、身近に話を聞いてくれる人はいませんか？ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。



## ◆ 子どもに関する相談

相談窓口	連絡先	日時	備考
子ども未来課 子育てサポート係	0133-25-2658 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	子育てに関する不安や悩み等の相談
子ども発達支援センター	0133-23-3009 (西町32-1)	来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	お子さんの発達や行動で気になることを相談 専門の職員が対応
子どもの電話相談	0133-23-1010	電話 月～金 10:00～16:30 (土日祝・年末年始休み)	友達のこと、家庭のこと、いじめのこと、性のこと、勉強のことなどの相談に対応
子ども相談支援センター (北海道教育委員会)	0120-388-256 (電話相談) (来所相談予約)	電話 メール 24時間対応	いじめや不登校、性的マイノリティなどに悩む子どもたちや保護者からの相談に対応 メールの返信は時間がかかることがあります、夜間や土日・祝日には、すぐに返信できません
	doken-sodan@ hokkaido-c.ed.jp	来所 月～金 10:00～16:00 (土日祝・年末年始休み)	
北海道 中央児童相談所	011-631-0301	電話 月～金 8:45～17:30 (土日祝・年末年始休み)	
少年サポートセンター 「少年相談110番」	0120-677-110	電話 月～金 8:45～17:30 (土日祝・年末年始休み)	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもや家族が警察に相談できます
子どもの人権110番	0120-007-110	電話 平日 8:30～17:15	学校でいじめられている、親から虐待されている、でも先生や親には言えない・・・ 一人で悩まず、お電話を 相談無料、相談内容の秘密を守る
チャイルドライン	0120-99-7777	電話 毎日 16:00～21:00 (12/29～1/3は休み)	18歳までの子どもがかける電話

## ◆ 法的トラブルの相談

相談窓口	連絡先	日時等	備考
法テラス・サポート ダイヤル (日本司法支援センター)	0570-078374	電話 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	借金、離婚、相談など、さまざまな法的トラブルを解決するための総合案内

## ◆ 厚生労働省によるサイト

名称	URL	備考
こころの耳 ～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 	働く人のこころの健康をサポート 専門の医療機関などの検索
まもろうよ こころ ～悩みがある方・困っている方へ～	<a href="http://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/">http://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/</a> 	電話やSNSでの相談窓口を紹介
みんなのメンタルヘルス総合サイト ～知ることからはじめよう～	<a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro">http://www.mhlw.go.jp/kokoro</a> 	心の病気についての知識や治療法、身近な相談先、生活支援やサポートに関する情報を掲載