

# 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、多くの人は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



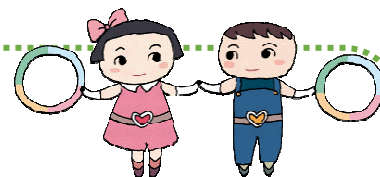
相談希望の方は、直接各機関へご連絡ください。

◇ 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18日・5月9日 6月20日・7月12日 8月15日・9月12日 10月17日・11月8日 12月19日・1月10日 2月20日・3月13日 13:30~16:00	4月9日 6月11日 8月13日 10月8日 12月10日 2月4日 14:00~16:00	
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)	
#いのちSOS	0120-061-338 おもい ささえる	電話	日・月・火・金 0:00~24:00(24時間)  水・木・土 6:00~24:00	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。
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	
LINE相談 (北海道こころの健康 SNS相談窓口)	右記QRコードから LINE公式アカウント 『北海道こころの 健康SNS相談窓口』 を友達登録		月~土 18:00~22:00 (受付は21:30まで) 日 18:00~翌日6:00 (受付は5:30まで)	日常生活や学校生活で抱える悩みなどの相談に対応
よりそいホットライン	0120-279-338 つなぐ ささえる	電話	24時間対応	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。

◇ 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右記の『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。



## ◇ ひきこもりに関する相談

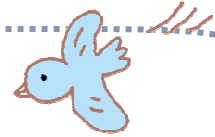
相談窓口	連絡先	日時	備考
くらしサポートセンター (当別町社会福祉協議会)	0133-27-5011 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	ひきこもりや生活、仕事、家計等の 総合相談窓口
北海道ひきこもり 成年相談センター	011-863-8733 (相談専用電話)	電話 月～金 9:30～12:00 13:00～16:00	精神科医師、保健師、精神保健福 祉士等が対応 【住所】札幌市白石区平和通17丁 目北1番13号
		来所 月～金 9:00～17:00	

## ◇ 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52-38) 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 来所 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

## ◇ SNS相談窓口

電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。



### 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談



ID検索@yorisoi-chat

▷ 「生きづらびっと」友達追加

### 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

主要SNS(LINE、X、Facebook)及び  
ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談



▷ こころのほっとチャット  
ウェブチャット

### 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名



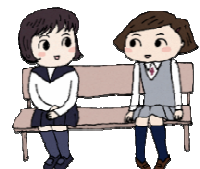
▷ あなたのいばしょチャット相談

### 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談



▷ 「10代20代の女の子専用  
LINE」お友達追加



## ◇ 子どもに関する相談

相談窓口	連絡先	日時	備考		
町内相談先	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	0133-23-2788 (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
ほっかいどう 親子のための相談LINE	右記QRコードから 公式LINEアカウントを友達追加		平日 9:00～17:00	子育ての不安、しつけ、育児、不登校など、子どもや子育てに関する相談全般	
北海道 中央児童相談所	0120-189-783	電話	毎日 24時間	18歳未満の子どもの相談	
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) <a href="mailto:sodan-center@hokkaido-c.ed.jp">sodan-center@hokkaido-c.ed.jp</a>	電話 メール	24時間	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	
		来所	月～金 10:00～16:00 (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

## ◇ 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
自死遺族のための 交流会	011-864-7000  北海道精神保健 福祉センター	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	(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