

# こころの健康についての相談先

生きるのがつらい、消えてしまいたい。

相談機関	電話番号・メールアドレス等	受付時間等
●北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日 24時間
●いのちの電話	0120-783-556 <small>なやみ-こころ</small>	毎日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日 8:00
●#いのちのSOS	0120-061-338 <small>おもい-きさえる</small>	毎日 24時間
●北海道立精神保健福祉センター		
①こころの電話相談	0570-064-556	月~金 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00
②来所相談(予約制)	011-864-7000	月~金 8:45~17:30

なんとなく心や体が重く、つらい。

相談機関	電話番号・メールアドレス	受付時間等
●千歳保健所 健康推進課	0123-23-3175	平日 9:00~17:00
●北海道立精神保健福祉センター		
①こころの電話相談	0570-064-556	月~金 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00
②来所相談(予約制)	011-864-7000	月~金 8:45~17:30
●千歳市健康づくり課健康企画係	0123-24-0768 kenkozukuri@city.chitose.lg.jp	月~金 8:45~17:15

家庭生活の悩みを聞いてほしい。こどもの養育、教育のことで悩んでいる。

相談機関	電話番号・メールアドレス等	受付時間等
●北海道家庭生活総合カウンセリングセンター		
①家庭生活全般の電話相談	011-261-0811	月~土 10:00~12:00 13:00~16:00
	011-232-1956	
	011-251-5394	
②面接相談(予約受付)	011-251-6408	月~金 10:00~16:00
●千歳市子ども家庭課児童相談係	0123-24-0935 kodomokatei@city.chitose.lg.jp	月~金 8:45~17:15
●千歳市教育委員会青少年課生徒指導係	0123-24-0859 seishonen@city.chitose.lg.jp	月~金 8:45~17:15

## 家族、恋人、パートナーから暴力を受けている。

相談機関	電話番号・メールアドレス等	受付時間等
●DV相談ナビ	はれれば #8008 (全国共通ダイヤル)	発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送されます。
●DV相談 <sup>プラス</sup>	電話：0120- <sup>つなぐ</sup> 279- <sup>はやく</sup> 889 チャット： 	電話：365日24時間対応 チャット受付：12：00～22：00
●北海道立女性相談支援センター	011-666- <sup>きゆうきゆうはここ</sup> 9955	月～金 9：00～17：00 18：00～20：00 土日祝 9：00～18：00
●千歳市市民生活課 女性相談窓口	0123-24-0559 shiminseikatsu@city.chitose.lg.jp	月～金 9：00～17：00

## 差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題で悩んでいる。

相談機関	電話番号	受付時間等
●みんなの人権110番	みんなのひやくとおぼん 0570-003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)	月～金 8：30～17：15

## 犯罪、性犯罪にあつたらすぐに。

相談機関	電話番号	受付時間等
●北海道家庭生活総合カウンセリングセンター		
①犯罪被害者相談	011-232-8740 0570-783-554	月～金 10:00～16:00
②性暴力専用ダイヤル	011-211-8286	月～金 10:00～16:00
●性犯罪被害相談電話	ハートさん #8103 (全国共通ダイヤル)	発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながります。
●性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)	さーなやむなーおんなきゆうーきゆうー 電話相談：050-3786-0799 または、全国共通ダイヤル#8891  LINEで相談する  メールで相談する	月～金 10：00～20：00

## 借金が返済できない。身に覚えのない請求が来た。

相談機関	電話番号	受付時間等
●法テラス・サポートダイヤル	おなやみなし 0570-078374	月～金 9：00～21：00 土 9：00～17：00
●消費者ホットライン	いやや 188 (全国統一番号)	毎日 24時間
●北海道立消費生活センター	050-7505-0999	月～金 9：00～16：30
●千歳市消費生活センター	0123-24-0193	月～金 9：00～17：00

## 仕事がつらい。不当な対応や解雇をされた。

相談機関	電話番号	受付時間等
●北海道労働局総合労働相談コーナー	011-707-2700	
●労働相談ホットライン	フリーダイヤル 0120-81-6105 はいーろーどーこーる	月～金 17:00～20:00 土 13:00～16:00
●こころのほっとライン (働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する相談)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00

## ひきこもりについて相談したい。

相談機関	電話番号	受付時間等
●北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
●北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30

## アルコール・ギャンブル・薬物の依存について相談したい。

相談機関	電話番号・メールアドレス	受付時間等
●北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30
●GA日本(ギャンブル)	046-240-7279	毎月最終週日曜 11:00～15:00
●AA北海道セントラル・オフィス (アルコール)	011-557-4329 hcoaa@yahoo.co.jp	※直接お問い合わせください。
●北海道断酒連合会	011-642-2725	※直接お問い合わせください。
●社会福祉法人 青十字サマリヤ会	011-591-8415	月～金 9:00～17:00

## どこに相談したらよいか分からない。

相談機関	電話番号・メールアドレス	受付時間等
●よりそいホットライン	0120-279-338	365日24時間対応

### 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/>



### 北海道こころの健康 SNS 相談窓口

北海道庁では、日頃の生活、学校において、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しています。

相談時間

平日・土・祝日 午後6時から午後10時  
日 午後6時から翌朝6時

LINE



## 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」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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がりも行います。

LINE @yoriso-chat



X @yorisoichat



チャット <https://yoriso-chat.jp/>



相談時間

8 : 00 から 22 : 30 (22 : 00 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・X・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



X



Facebook



チャット



相談時間

チャット : 第1部 9 : 00 から 11 : 50 (11 : 00 まで受付)  
第2部 12 : 00 から 15 : 50 (15 : 00 まで受付)  
第3部 17 : 00 から 20 : 50 (20 : 00 まで受付)  
第4部 21 : 00 から 23 : 50 (23 : 00 まで受付)

## 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・金・土 : 16 : 30 から 22 : 00 (21 : 30 まで受付)

LINE



※各種相談先について特に表記がない限り、原則として祝休日・年末年始を除きます。

発行 : 千歳市健康づくり課健康企画係 TEL 0123 -24-0768