

年齢・性別問わず、LINE・チャットなどによる相談

### ■自殺対策支援センターライフリンク

(月・火・木・金・日)17:00~22:30 22:00まで受付  
(水)11:00~16:30 16:00まで受付

- ・LINE 「生きづらびっと」友だち追加
- ・Twitter よりそいチャット公式アカウント
- ・チャット よりそいチャット

### ■東京メンタルヘルス・スクエア

◎毎日12時~16時 (15時まで受付)  
17時~21時 (20時まで受付)  
◎毎月1回 最終土曜日から日曜日  
21時~6時 (5時まで受付)  
7時~12時 (11時まで受付)

- ・LINE 「こころのほっとチャット」友だち追加
- ・Twitter こころのほっとチャット公式アカウント
- ・チャット こころのほっとチャットウェブチャットのご案内
- ・Facebook こころのほっとチャット公式アカウント

10代20代女性のためのLINE相談

### ■BONDプロジェクト

(月・水・木・金・土)14時~18時 (17:30まで受付)  
18:30~22:30 (22時まで受付)

- ・LINE 「10代20代の女の子専用LINE」友だち追加

18歳以下の子どものためのチャット相談

### ■チャイルドライン支援センター

(毎週木・金・第3土)16時~21時

- ・チャット チャイルドラインチャット相談



### ■こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
専門の相談機関や医療機関のご案内、悩みを乗り越えた方の体験談、心の病や過労死に関する基礎知識、心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックリストなどがあります。

### ■みんなのメンタルヘルス総合サイト

心の不調・病気に関する情報をまとめた総合サイトです。病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役に立つ情報をわかりやすく提供しています。

### ■配偶者からの暴力被害者支援情報(内閣府)

配偶者からの暴力に関する支援情報をまとめたサイトです。法律や支援制度、相談窓口など紹介しています。

### ■こころもメンテしよう

~若者を支えるメンタルヘルスサイト~  
若者を支えるメンタルヘルス情報サイトです。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSに気づいたときにどうすればいいのかわからない、など役に立つ情報をわかりやすく紹介しています。

### ■ひとりで悩まずにご相談ください

(法務省人権擁護局)

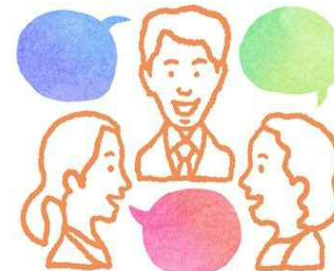
毎日の生活の中で、これは人権上問題ではないかと感じたり、あるいは法律上どのようなようになるのか、よくわからなくて困ったことはありませんか。そのような場合に気軽に相談できる場所として、法務省の人権擁護機関が開設している人権相談所があります。相談は無料で、相談の内容については秘密を厳守します。

### ■Mex (ミークス)

家族や友達・からだ・性のこと等、人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のためのwebサイトです。カテゴリや場所等から、10代がメールや電話などで利用できる全国の相談窓口やサービスを検索することができます。

悩みを  
相談してみませんか

# 相談窓口案内



発行

アルファコート緑と語らいの広場 えにあす

## 恵庭市保健センター

〒061-1442

恵庭市緑町2丁目1-1 (えにあす内2階)

☎ 0123-25-5700



死にたい気持ちについて相談したい

- 北海道いのちの電話 ㊦011-231-4343  
毎日24時間対応
- 自殺予防いのちの電話 ㊦0120-783-556  
毎月10日 8:00~翌日8:00 フリーダイヤル・無料
- こころの電話相談 ㊦0570-064-556  
(月~金)9:00~21:00 (土日祝)10:00~16:00
- 北海道立精神保健福祉センター  
・来所相談(予約制) ㊦011-864-7000  
(月~金) 8:45~17:30  
・こころの健康電子メール相談  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm> (詳細はホームページへ)

つらい気持ちや悩みについて相談したい

- 恵庭市保健センター ㊦0123-25-5700  
(月~金) 8:45~17:15  
[hokenka@city.eniwa.lg.jp](mailto:hokenka@city.eniwa.lg.jp)
- 千歳保健所 健康推進課 ㊦0123-23-3175  
(月~金) 8:45~17:15
- よりそいホットライン ㊦0120-279-338  
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)  
毎日24時間対応 フリーダイヤル・無料  
ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)
- チャイルドライン ㊦0120-99-7777  
(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  
毎日16:00~21:00 フリーダイヤル・無料 携帯からOK
- こどものSOS相談窓口 ㊦0120-0-78310  
毎日24時間対応 フリーダイヤル・無料

仕事のつらさについて相談したい

- 働く人の「こころの耳電話相談」 ㊦0120-565-455  
(月・火)17:00~22:00 (土・日)10:00~16:00  
フリーダイヤル・無料
- 労働相談ホットライン ㊦0120-378-060  
(月~金)10:00~17:00 フリーダイヤル・無料

法的トラブルに関して相談したい

- 日本司法支援センター(法テラス) ㊦0570-078374  
(平日)9:00~21:00 (土)9:00~17:00  
労働問題や多重債務問題など法的トラブルに役立つ法制度や、相談窓口を紹介しています
- 恵庭市 弁護士による無料法律相談  
恵庭市生活安全課 ㊦0123-33-3131  
(毎月第1・4火曜日)13:00~16:00  
(第3火曜日)17:00~20:00  
事前に予約が必要です

ひきこもりの相談をしたい

- 北海道ひきこもり成年相談センター ㊦011-863-8733  
(平日)9:30~12:00 13:00~16:00
- 北海道立精神保健福祉センター  
(月~金) 8:45~17:30 ㊦011-864-7000



アルコールやギャンブルの依存について相談したい

- 北海道立精神保健福祉センター  
(月~金) 8:45~17:30 ㊦011-864-7000
- GA日本(ギャンブル・匿名) ㊦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)  
(月~金)11:00~16:00 ㊦011-557-4329
- 北海道断酒連合会 ㊦011-642-2725

自死遺族の方へ

- 自死遺族相談ダイヤル  
(木・日)11:00~19:00 ㊦03-3261-4350
- 自死遺族のための交流会 ㊦011-864-7000  
(北海道立精神保健福祉センター)

市内および近隣の医療機関で相談したい

- 島松病院  
恵庭市西島松570番地 ㊦0123-36-5181
- 本田記念病院  
恵庭市下島松619番地1 ㊦0123-36-7111
- 千歳桂病院  
千歳市蘭越97番地2 ㊦0123-23-2101
- 千歳市こぶしクリニック ㊦0123-23-1133  
千歳市幸町3丁目15番地 エレガンスビル2階
- 千歳病院  
千歳市桂木1丁目5番地6 ㊦0123-40-0700
- 北広島メンタルクリニック ㊦011-376-7373  
北広島市栄町1丁目5番地5