

SNS相談

■NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク
LINE @yorisoi-chat

■NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア
LINE @kokorohotchat
チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

■北海道こころの健康 SNS相談窓口
LINE @774pwyw

■NPO法人 あなたのいばしょ
(厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口)
24時間チャット相談(無料・匿名)
<https://talkme.jp/chat>

■内閣官房 孤独・孤立対策室 あなたはひとりじゃない
チャットポット 18歳以下専用窓口あり
<https://notalone-cas.go.jp/>

10代20代女性のためのLINE相談

■NPO法人 BONDプロジェクト
LINE @bondproject



サイト

■厚生労働省「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。

■内閣府「配偶者からの暴力被害者支援情報」
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。

■厚生労働省「こころもメンテしよう」
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、など役に立つ情報をわかりやすく紹介しています。

■法務省人権擁護局
「ひとりで悩まずにご相談ください」
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ものか、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。

■認定NPO法人3Keys
「10代のための相談窓口まとめサイト Mex」
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。

■厚生労働省「まもろうよこころ」
悩みや不安を抱えて困っているときの相談先を選べるwebサイトです。

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
24時間対応

■いのちの電話 ㊦0120-783-556
毎日 午後4時から午後9時まで
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで

■こころの電話相談 (北海道立精神保健福祉センター)
㊦0570-064-556
平日 午前9時から午後9時まで
土日祝 午前10時から午後4時まで

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
平日 午前8時45分から午後5時15分まで

hokenka@city.eniwa.hokkaido.jp

■千歳保健所 健康推進課 ㊦0123-23-3175
平日 午前8時45分から午後5時15分まで

■よりそいホットライン ㊦0120-279-338
24時間対応
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

■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歳までの子どものための相談先
毎日 午後4時から午後9時まで
チャットでの相談も受け付け
<https://childline.or.jp/chat>

■こどものSOS相談窓口 ㊦0120-0-78310
24時間対応

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 午後5時から午後10時まで
土・日 午前10時から午後4時まで
※年末年始、祝日を除く

■労働相談ほっとライン ㊦0120-811-610
月～金 午後5時から午後10時まで
土・日・祝 午前9時から午後9時まで(12/29～1/3を除く)

法的トラブルに関して相談したい

■法テラス ㊦0570-078374
平日 午前9時から午後9時まで
土 午前9時から午後5時まで
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
恵庭市生活環境課
㊦0123-33-3131内線2363
第1・4火 午後1時から午後4時まで
第3火 午後5時から午後8時まで
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 午前9時30分から午後12時まで
午前1時から午後4時まで

■北海道立精神保健福祉センター
平日 午前8時45分から午後5時30分まで
㊦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
平日 午前8時45分から午後5時30分まで
㊦011-864-7000

■GA日本(ギャンブル・匿名) ㊦046-240-7279
最終日曜 午前11時から午後3時まで

■AA北海道セントラル・オフィス(アルコール)
平日 午前11時から午後4時まで
㊦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 午前10時から午後7時まで ㊦03-3261-4350
日 午前10時から午後5時まで
■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

■千歳病院
千歳市桂木1丁目5番地6 ㊦0123-40-0700