

主な相談窓口一覧



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

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。

☎ **0120-061-338**

日・月・火・金・土 0時から24時(24時間)
水・木 6時から24時

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

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。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338**

24時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556**

毎日 午前10時から午後10時

☎ **0120-783-556**

毎日 午後4時から午後9時
毎月10日 午前8時から翌日午前8時

<https://www.inochinodenwa.org/>



チャイルドライン (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けられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時

<https://childline.or.jp/index.html>



地域の相談窓口

飛驒市地域生活安心支援センター

ふらっと 相談時間 8時30分から16時まで受付
(休日、祝日、年末年始を除く)

幼児から大人まで様々な悩み事の「飛驒市の総合相談窓口」です。

専用 TEL 070-2237-7730 (ショートメール可)

代表 TEL 0577-73-7483



支援情報検索サイト

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/>

SNS相談窓口

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」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、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 @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 土・日 11時から22時30分
月・火・水・木・金 7時から22時30分(最終受付は終了30分前)

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、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・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



チャット



相談時間 毎日 第1部 12時から15時50分 (15時まで受付) 第2部 17時から20時50分 (20時まで受付)
第3部 21時から23時50分 (23時まで受付) 早朝 月曜4時から6時50分
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分 (5時まで受付)

NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

チャット <https://talkme.jp/>

相談時間 24時間365日



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・水・木・金・土
第1部 14時から18時 (17時30分まで受付)
第2部 18時30分から22時30分 (22時まで受付)



主な相談窓口一覧

こころも疲れることがあります まずは相談してください

直接の相談がしづらい時、電話やSNSの相談窓口もあります(裏面)



こころの健康 悩み・不安の相談

精神保健福祉士によるこころの相談室 (通院中の方や家族の相談も可能)



相談窓口 飛騨市 市民保健課(古川町保健センター) TEL **0577-73-2948**
予約制・無料 月1回 木曜日13:30~15:30 ※日程が都合悪い場合はご相談ください

精神科医によるこころの健康相談 (現在主治医のない方が対象)

相談窓口 飛騨保健所 TEL **0577-33-1111** (内線312)
予約制・無料 概ね月1回 水曜日13:30~15:30 ※飛騨市以外でも開催しています

弁護士と臨床心理士による法律とこころの相談会

さまざまな問題を複合的に抱えている場合、専門家に相談することで糸口が見つかることがあります

相談窓口 飛騨保健所 TEL **0577-33-1111** (内線312)
予約制・無料 年5回 13:00~16:00 頃

消費生活や日常の困りごとについての相談

法テラス

法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供

相談窓口 法テラス(日本司法支援センター)サポートダイヤル TEL **0570-078374**
平日9時~21時 土曜日9時~17時 (祝日・年末年始を除く)

弁護士による無料法律相談

ご近所トラブル、離婚問題、借金返済、遺言・相続、労働トラブル、不動産問題等々

相談窓口 飛騨市社会福祉協議会 TEL **0577-73-3214**
予約制 月1回6組まで 相談時間:30分(午後より) 時間指定不可



消費者ホットライン

契約や悪質商法におけるトラブル製品・食品やサービスによる事故等相談

相談窓口 3桁の電話番号: **188番** お住まいの近くにある相談窓口につながります

生活支援資金貸付事業、緊急食糧支援、成年後見等に関すること

相談窓口 飛騨市社会福祉協議会 TEL **0577-73-3214**
平日8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

自死遺族の会

千の風の会(岐阜県自死遺族の会)

同じ体験を持つ人たちが集い、お互いを支え合う会

相談窓口 岐阜県精神保健福祉センター TEL **058-231-9724**
平日 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)



働く人のメンタルヘルス

厚生労働省 働く人の「こころの耳電話相談」

メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害の防止に関することなど

相談窓口 TEL **0120-565-455**
月・火曜日17:00~22:00 土・日曜日10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)



飛騨勤労者サポートセンター

勤労者を対象とした、労働・生活相談、法律相談など

相談窓口 TEL **0577-57-8002** 平日9:00~12:00 13:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

子どもに関する相談

岐阜県飛騨子ども相談センター

子ども自身、家族、地域の方からのあらゆる相談について

相談窓口 TEL **0577-32-0594** 平日8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)



ひだ子ども支援センター「ぱすてる」

子育て、学校、発達、家庭等相談

相談窓口 予約制 TEL **0577-37-1061** 平日9:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

困りごと 市の相談窓口

飛騨市の総合相談窓口

幼児から大人までさまざまな悩み事

相談窓口 飛騨市地域生活安心支援センター「ふらっと」
専用電話 TEL **070-2237-7730** (ショートメール可) 代表電話 TEL **0577-73-7483**
平日8:30~16:00まで受付(祝日、年末年始を除く)

妊娠中・出産後・育児の相談

相談窓口 市民保健課(保健センター) TEL **0577-73-2948** 平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)

ひとり親家庭/児童虐待/子どもの預かり/女性のための相談等

相談窓口 子育て応援課 TEL **0577-73-2458**
(DV・児童虐待相談専用) TEL **080-2621-7281**
平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)



高齢者・介護に関する相談

相談窓口 地域包括支援センター
古川・河合・宮川: TEL **0577-73-6233** 神岡 TEL **0578-82-1456**
平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)

障がいの手帳、手当、サービス等に関する相談

相談窓口 総合福祉課 TEL **0577-73-7483** 平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)