

# 主な相談窓口一覧



HIDA CITY  
飛騨市



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 (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

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** おこなおう まもろうよ こころ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](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** おもい ささえる

<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) 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。

- ・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** つなぐ ささえる

<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)

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

[https://www.inochinodenwa.org/?page\\_id=267](https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267)



### 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かる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

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



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ



## 地域の相談窓口

### 飛騨市地域生活安心支援センター

**ふらっと** 受付時間 9:00~16:30まで受付  
(土日、祝日、年末年始を除く)

幼児から大人まで様々な悩み事の「飛騨市の総合相談窓口」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ぎも行います。

LINE  
@yorisoi-chat



Webからの相談  
<https://www.lsystem.org/web>



チャット  
<https://yorisoi-chat.jp/>



### 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)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



LINE



Facebook



ウェブチャット



### NPO法人 あなたのいばしよ

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。

(24時間365日)

チャット  
<https://talkme.jp/>



### 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



## 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 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 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4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 (土日・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

問合せ窓口 岐阜県精神保健福祉センター TEL 058-231-9724



### 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

平日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 (土日・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 (土日・祝日・年末年始を除く)

#### ひだ子ども家庭支援センター「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 (土日・祝日・年末年始を除く)



### 困りごと 市の相談窓口

受付時間 平日9:00~16:30(土日・祝日・年末年始を除く)

#### 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

#### 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

#### ひとり親家庭／児童虐待／子育て／子どもの預かり／女性の悩みごと等に関する相談

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

#### 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 TEL 0577-73-6233

#### 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

