

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。電話で相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

— 電話相談 —

心の健康づくり電話相談

心の健康に関する相談に、電話で応じています。相談された内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供などを行います。

☎ 011-622-0556

平日午前9時から午後5時まで

☎ 0570-064-556

平日午後5時から午後9時まで
土日祝日午前10時から午後4時まで



<http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/counseling/index.html>

よりそいホットライン

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時まで

☎ 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



<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歳までの子どものための相談先です。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時まで



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

