

## こころの問題

現代社会では様々なストレスから心身の不調や不安を感じる人が増えています。こころの不調や悩みは1人で抱え込まずに相談をしましょう。

### こころの相談窓口一覧

#### ●こころの相談窓口

相談名	相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
こころの相談	岐阜県西濃保健所 0584-73-1111(代表)(内線274)	精神科医師による専門相談(面接)	※下記一覧表 要電話予約
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556(全国共通)	こころの健康についての相談	月曜日～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 18:30～22:30 土・日曜日・祝日・年末年始休み
こころのダイヤル119番	058-233-0119	こころの健康についての相談	月曜日～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 土・日曜日・祝日・年末年始休み
精神保健福祉相談	岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9724	・心理技術職員や保健師等によるこころの健康などに関する相談 ・アルコール関連・薬物乱用問題に関して、本人および家族からの相談 ・ひきこもり関連問題の相談	<面接> 月・水・木・金 9:00～16:00 要電話予約  <電話> 月曜日～金曜日 9:00～17:00 土・日曜日・祝日・年末年始休み
岐阜いのちの電話	NPO法人岐阜いのちの電話協会 058-277-4343 inochi-mail@ktroad.ne.jp  0120-783-556  ナビダイヤル 0570-783-556	ひとりで悩み、苦しみ、生きる力を失いかけている人のための自殺予防相談	毎日19:00～22:00 第1・第3金曜日 19:00～連続24時間  毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～連続24時間  毎日10:00～22:00

#### ●いじめの相談

相談名	相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
子供SOS24	岐阜県教育委員会 0120-0-78310	いじめ、不登校、学習、進路、友達、親子関係などの相談	年中24時間受付
岐阜県青少年SOSセンター	岐阜県教育委員会 0120-247-505 s-soudan@govt.pref.gifu.jp	ひきこもり、いじめ、不登校、非行、友人関係、親子関係、就労等に関する青少年や保護者の悩み相談	年中24時間受付
西濃地区少年サポートセンター	西濃地区少年サポートセンター (大垣警察署内) 0120-783-802 0584-78-7838	非行、いじめ、犯罪被害など少年やその家族の抱える悩みに関する相談	年中24時間受付
チャイルドライン	NPO法人チャイルドラインぎふ 0120-99-7777(全国共通)	18歳までの子どもがかかる子ども専用電話(お説教抜き、押しつけ抜き、子どもの声に耳を傾け対応)	毎日16:00～21:00 年末年始休み

#### ●虐待の相談

相談名	相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
子ども相談センター 24時間虐待通報ダイヤル	児童相談所全国共通ダイヤル 189	子どもの虐待に関する相談	年中24時間受付
子どもの人権110番	岐阜地方法務局 0120-007-110(全国共通)	学校でのいじめ、教師による体罰、親による虐待など子どもの人権に関する相談	平日8:30～17:15

#### ●借金、日常生活の困りごと等についての相談

相談名	相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
法テラス・サポートダイヤル	日本司法支援センター法テラス 0570-078374	借金、離婚、相続など、様々な法的トラブルの問い合わせ内容に応じて、法制度や相談機関・団体を紹介	平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
県民生活相談センター	岐阜県民生活相談センター 058-277-1001 消費生活相談専用 058-277-1003	消費生活相談、交通事故相談、犯罪被害者相談	月曜日～金曜日8:30～17:00 土曜日9:00～17:00(消費生活に関する電話相談のみ) 祝日、年末年始休み

## ●DVについての相談

相談名	相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
岐阜県女性相談センター 配偶者暴力相談支援センター	岐阜県女性相談センター 配偶者暴力相談支援センター 058-213-2131	夫などからの暴力(DV)、夫婦、親子、嫁姑問題、近所・職場等の人間関係、結婚・離婚・異性問題などの相談	毎日9:00～24:00 平日18:00～24:00及び土・日曜日・休日・年末年始はDV相談のみ受付
ぎふ性暴力被害者支援センター	ぎふ性暴力被害者支援センター 058-215-8349 (24時間ホットライン) #8891	性暴力被害にあわれた方の相談	年中24時間受付

## ※こころの相談

相談時間 午前10時～11時30分(相談時間30分間、要予約)  
お問い合わせ先：岐阜県西濃保健所 健康増進課 保健予防係  
大垣市江崎町4-2-3(西濃総合庁舎内)  
電話 0584-73-1111(代表) 内線274

## ●リンク

●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～ <a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>
●いのち支える自殺総合対策推進センター <a href="https://jssc.ncnp.go.jp/about.php">https://jssc.ncnp.go.jp/about.php</a>
●「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
●みんなのメンタルヘルス <a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/</a>
●岐阜いのちの電話 <a href="http://inochi.ktroad.com/">http://inochi.ktroad.com/</a>
●千の風の会(岐阜県自死遺族の会) <a href="https://sennokazenokai.jimdofree.com/">https://sennokazenokai.jimdofree.com/</a> 大切な人を自死で失った共通の体験をもつ人たちが集い、お互い支え合う活動をしている会 (問い合わせ)岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9724