



あなたの悩みを
話せる相手がいいますか？



～相談の手引き～

自分を傷つけてしまった…

死にたい気持ちがある



すぐに相談しましょう



- 身近な人
- これまで連絡したことがある人
- こころの健康相談ダイヤル
(5ページもご覧下さい。)
- こころの健康相談ダイヤル
☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 福島いのちの電話
☎ (024)536-4343
毎日 10:00～22:00
- 東京自殺防止センター
☎ 03-5286-9090
毎日 20:00～翌朝6:00(火曜日は17:00～翌朝6:00)
- 岩手・宮城・福島専用よりそいホットライン
☎ 0120-279-226 (フリーダイヤル) 24時間
- 福島いじめSOS24(福島県教育委員会)
☎ 0120-916-024 (フリーダイヤル) 24時間
- 子どもの人権110番
☎ 0120-007-110 (フリーダイヤル)
平日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)



☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

こころの健康相談ダイヤル

自分を傷つけてしまったのは、抱えきれない
悩みを持っているからです。少しでも解決に
向かって進むことができれば、ように支えるこ
とが大切です。

➡ まずはご本人の気持ちに聞くとから
支える側も一人で頑張らず、いろいろなや
相談機関に協力してもらおうとしましょう。



ご本人を支えてくださる方へ

こどもの相談(いじめなど)

- 子どもと家庭テレフォン相談(中央児童相談所):18歳未満
☎(024)536-4152
毎日 9:00～20:00(祝日・年末年始を除く)
- 福島いじめSOS24(福島県教育委員会)
☎ 0120-916-024 (フリーダイヤル) 24時間
- いじめ110番(県警察本部 県民サービス課)
☎ 0120-795-110 (フリーダイヤル)
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- ヤングテレホン(県警察本部 県民サービス課)
☎(024)526-1189
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 子ども相談窓口(福島県弁護士会)
☎(024)533-8080
平日 10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

ひきこもりに関する相談

- 福島県ひきこもり支援センター
☎(024)546-0006
火～土 9:30～17:30(祝日・年末年始を除く)

あなたの名前

好きなシールを
貼ってください

連絡したい人・連絡してほしい人

服薬中のおくすり

病名

通院中の医療機関名

() (通院していない方はチェック ←)



もしものときは...

緊急時のメモ

女性の相談

■ 女性のための相談支援センター
☎(024)522-1010
毎日 9:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

ひとり親の就労相談

■ 福島県母子家庭等就業・自立支援センター
☎(024)521-5699
月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)

高齢者・障がい者の相談

■ 高齢者総合相談センター: 高齢者
☎(024)524-2225
月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)
■ 福島県弁護士会(無料相談・要予約): 高齢者・障がい者
☎(024)533-5048
月~金 9:30~16:30(祝日・年末年始を除く)

障がい者110番(障がい者社会参加推進センター): 障がい者

☎(024)563-5110
月~金 8:30~17:00(祝日・年末年始を除く)

被災された方のこころの相談

■ 被災者相談ダイヤル ふくこころライン(ふくしま心のケアセンター)
☎(024)531-6522
平日 9:00~12:00, 13:00~17:00
(祝日・年末年始を除く)

- その他
- 孤独感
- キャンプが止まらない
- アルコールや薬物から抜けられない
- 生きる気力がでない
- 体が不自由
- 重い病気、障害
- 事故にあった、事故を起こしてしまった
- 大きな失敗をしてしまった
- 介護の負担
- 子育ての負担
- 身近な人から暴力を受けている
- 身近な人・大切な人と死別や離別をした
- 家族や身近な人との関係
- 友達付き合いの悩み
- 職場や学校の対人関係の悩み、いじめ
- 今の仕事があわない
- 仕事がない
- 経済的な悩み

どんな悩みを持っていますか?



今のあなたを振り返ってみましょう

相談できる相手はいますか?
相談してみましょう




- 家族・親戚
- 友人・知人
- 学校の先生や職場の上司
- 保健室・学生相談・健康相談など
- 地域の相談者(民生委員など)
- 所属する団体の相談役(組合、宗教等)
- 医療機関(精神科・心療内科など)
- 相談機関・カウンセラー
- その他

こんな時にはどうしたらいい?



- 死にたい気持ちが強い → 3ページへ
- こころの相談 → 5ページへ
- さまざまな悩みの相談 → 8ページへ

死にたい気持ちが強くと、せつばつまっているときは…



■ 警察(110番)または救急車(119番)を呼び、それほどせつばつまっているときは、警察の相談ダイヤルもあります(#9110番)

- 問題を送り先送りにすることも有益です
- ペットと触れ合う
 - 温かい飲み物を飲む
 - 音楽などで気を紛らわせる
 - 深呼吸
- 試してみよう
- 気持ちを落ち着かせる方法を試してみよう
- ※一晩おいてみると、もう少し落ち着いて考えることができるようになります。



自分でできること

こころの調子



こころの不調が続くとき

医療や専門的な助けが必要です。受診して相談しましょう。

- 受診中の場合
 - ● ● 受診先に相談しましょう
- 受診を迷っているとき、受診先がわからないとき
- 受診しているが、相談できない悩みがある…
 - ● ● 保健所等、精神保健福祉センターで相談できます(5ページ)
- 夜間などで受診先や保健所等と連絡がとれない場合(精神科救急に関するご相談)

■ 福島県精神科救急情報センター
こころきゅうきゅう
☎ 0570-055699 (ナビダイヤル)
月～金 8:30～22:00(祝日・年末年始を除く)
土・日・祝日・年末年始 17:30～22:00



アルコール・ギャンブル等の相談

☎ (024) 535-3556
■ 精神保健福祉センター
月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

薬物の相談(違法薬物など)

☎ 0120-503-732 (フリーダイヤル)
■ 性犯罪被害110番
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎ (024) 932-1640
■ 女性被害相談所
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎ (024) 525-3311
■ 警察安全相談
月～金 9:00～21:00
土曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎ 0570-079714 (ナビダイヤル)
■ 法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル

犯罪被害・性被害・ストーカー・DV・虐待など



さまざまな悩みの相談窓口



経済的な相談 → P9
(借金・多重債務・失業・生活・消費生活)

労働者の相談 → P10
(労働者の健康・労働全般)

犯罪被害・DVなどの相談 → P11
(犯罪被害・性被害・ストーカー・DV・虐待・違法薬物・アルコール・ギャンブルなど)

こどもの相談 → P12
(いじめ・ひきこもりなど)

さまざまな立場の人の相談 → P13
(女性・ひとり親・高齢者・障がい者・被災された方)

※相談受付時間は、月～金の8:30～17:15までです。

- この健康相談ダイヤル
0570-064-556 (ナビダイヤル)
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 精神保健福祉センター (024) 535-3556
〒960-8012 福島市御山町8-30
- 東北保健福祉事務所 (024) 534-4300
〒960-8012 福島市御山町8-30
- 泉中保健福祉事務所 (0248) 75-7811
〒962-0834 須賀川市旭町153-1
- 泉南保健福祉事務所 (0248) 22-5649
〒961-0074 白河市郭内127
- 会津保健福祉事務所 (0242) 29-5275
〒965-0873 会津若松市追手町7-40
- 南会津保健福祉事務所 (0241) 63-0305
〒967-0004 南会津郡南会津町田島字天道沢甲2542-2
- 相双保健福祉事務所 (0244) 26-1132
〒975-0031 南相馬市原町区錦町1-30
- 郡山市保健所 (024) 924-2163
〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1
- いわき市保健所 (0246) 27-8557
〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191

誰にも相談できないところで、私たちに一度ご相談ください。



この相談窓口

心の健康

心の不調に気づく



抱えきれない悩みを持っているときには、多かれ少なかれ心の不調を伴うものです。

次のようなことが2週間以上続いていませんか?

- 眠れない
- 食欲がない
- 気持ちの落ち込み
- 何も楽しめない
- 自分を責める
- 集中できない
- 活動性が鈍る、または落ち着かない
- 気力ががない
- 死にたくなる

合わせて3つ以上あてはまる時は、心の不調のサインです
精神科や近くの内科などに相談しましょう。

■福島労働局総合労働相談コーナー
(024) 536-4600
0800-8004611 (フリーダイヤル)
※フリーダイヤルは労働者からの労働相談に限ります。
月～金 9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

労働全般の相談

- 福島労働局総合労働相談コーナー 休止中
- 双葉地域産業保健センター (0244) 23-6806
- 相馬地域産業保健センター (0248) 23-3701
- 白河地域産業保健センター (0248) 73-3723
- 須賀川地域産業保健センター (0241) 22-1219 (喜多方)
- 会津地域産業保健センター (0242) 27-0528 (会津)
- いわき地域産業保健センター (0246) 27-7257
- 郡山地域産業保健センター (024) 924-1280
- 福島地域産業保健センター (024) 534-6411

(中小企業の事業主及び労働者の健康に関する相談)
※相談日・時間については、直接お問い合わせください

労働者の健康相談



経済の問題(借金・多重債務・失業・生活)

- 法テラス・サポートダイヤル
0570-078374 (ナビダイヤル)
月～金 9:00～21:00
土曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 司法書士総合相談センター(無料相談会・要予約)
(024) 533-5539(福島)
※ 電話対応は10:00～12:30、13:30～16:30です。
- 福島県弁護士会 福島支部(無料相談会・要予約)
(024) 536-2710
月曜日 14:00～16:00

※生活保護の申請についてはお近くの福祉事務所・保健福祉事務所にお問合せください。

消費生活

(悪質商法等の消費者トラブル・多重債務に伴う債務整理)

- 福島県消費生活センター
(024) 521-0999
月～金 9:00～18:30(祝日・年末年始を除く)
- 消費者ホットライン
※ お近くの消費生活相談窓口につながります。
0570-064-370 (ナビダイヤル)

