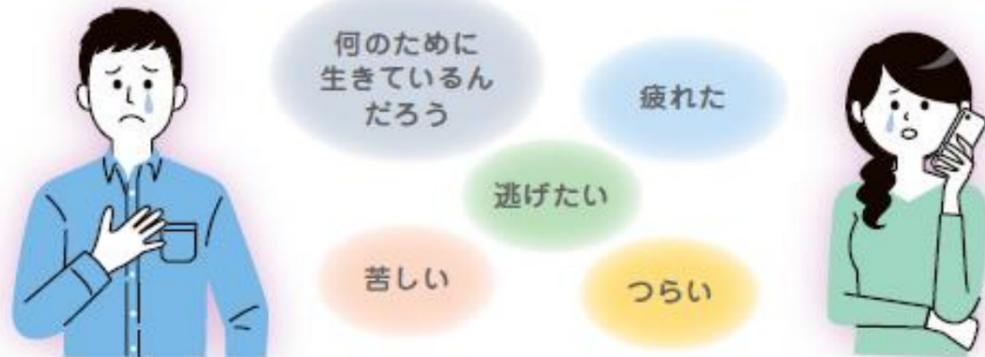


こころの声を聴かせてください

生活や環境の変化により、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまっていませんか。つらい、逃げたいと思ったら、一人で悩まず相談してみましょう。



『ひとりで悩まず相談してみませんか』

今の気持ちをお話してください。そして抱えている悩みを一緒に考えさせてください。たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも必ず解決の糸口はあります。

各種相談事業を実施しています。
詳しい相談先は裏面をご覧ください。

『周囲の人の変化に気づいたら…』

大切な人の変化に気づいたら、あなたにも出来ることがあります。

あなたにも出来る自殺予防のための4つの行動

- 【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



『いつもと違うと思ったら、まずは声をかけることが大切です』

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、話に耳を傾けることが大切です。いつもと違うと思ったら、まずは声をかけてみましょう。

相談窓口一覧

特に記載がない場合は土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます。

2020年11月1日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	自殺予防・自死遺族電話相談	こころの健康センター	0120-01-7823 (フリーダイヤル) (令和2年度 当課の廃止により実施) 059-253-7823	(令和2年度 当課の廃止により実施) 13:00～16:00 (月～金)
	ひきこもり・依存症専門電話相談		059-223-5245 (R3.3.31まで)	16:00～24:00 土日祝・年末年始9:00～24:00
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00～16:00
	こころの悩みの相談	※お住まいの市町役場・相談支援事業所にご相談ください。		
こころ	こころの悩み相談	桑名保健所	0594-24-3620	8:30～17:15
		四日市市保健所	059-352-0596	
		鈴鹿保健所	059-382-8673	
		津保健所	059-223-5094	
		松阪保健所	0598-50-0532	
		伊勢保健所	0596-27-5148	
		伊賀保健所	0595-24-8076	
		尾鷲保健所	0597-23-3454	
熊野保健所	0597-89-6115			
医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内されます)	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	8:30～17:15	
子ども	子ども家庭相談	子ども家庭相談電話	059-233-1425	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)
	子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター	相談専用電話 059-253-2030	9:00～12:00 13:00～17:00
	幼児から高校生までの子ども、保護者、教育関係者(保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00～12:00 (月・水・金) 9:00～17:00 (火・木)
NPO等による相談	自殺予防のいのちの電話 (身体、精神、人生、対人関係等)	三重いのちの電話	059-226-3779	24時間365日対応
			059-221-2525	毎日18:00～23:00
			0570-783-556	毎日10:00～22:00
	死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-783-556 0120-279-338 ※通話による聞き取りが難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776	毎月10日 8:00～翌日8:00 24時間365日対応

発行元：三重県医療保健部健康推進課

尾鷲市の相談窓口

◎こころの相談：23-3871（福祉保健課） 23-3428（尾鷲保健所）

＜ 悩みごと別相談窓口 ＞

- ・生活困窮に関する相談：37-4151（社会福祉協議会）
- ・女性相談（家庭内暴力など）：23-8202（福祉保健課）
- ・高齢者に関する相談：22-3003（地域包括支援センター）
- ・妊娠中、子育てに関すること：23-3871・23-8202（福祉保健課）
- ・無料法律相談：1月20日（水）※要予約
法律相談の予約及び2月以降の日程のお問い合わせ先：23-8250（市民サービス課）