

こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

「ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう」




ストレスに苦しんだり、心の病気にかかることは、決して特別なことではありません。誰にでもなる可能性があります。助けがほしいのに求めることができずにいる人は、どうか少しだけ勇気を出してSOSを伝えてください。つらいときは誰かに話を聞いてもらうだけでも心が落ち着きます。

今月は、こころの相談の専門機関の紹介をします。

【こころの電話相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	厚生労働省	0570-064-556 (有料)	月曜日 13時~16時 (月が祝日の週は火)
よりそいホットライン	(一社)社会的包摂サポートセンター	0120-279-338 (無料)	24時間対応
三重いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525 0570-783-556	18時~23時 10時~22時
#いのちSOS	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク	0120-061-338	月・木・金 0時~24時 火・水・土・日 6時~24時
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	月~金 10時~16時 (祝日・年末年始を除く)
医療と福祉に関する相談	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	月~金 8時30分~17時15分 (祝日・年末年始を除く)
こころの悩みの相談	桑名保健所 桑名市中央町5丁目71 子育て健康課 (18歳未満) 保険福祉課 (18歳以上)	0594-24-3620 377-5652 377-5659	

【こころのSNS相談】

相談内容	相談窓口		受付時間
生きづらびっと SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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がりも行います。「生きることの包括的な支援」を行っています。	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク 団体URL: https://www.lifelink.or.jp/	 友だち追加 (ID検索@yorisoi-chat)	月・火・木・金・日 17時~22時30分 (22時まで受付) 月・水・金・土 11時~16時30分 (16時まで受付)
あなたのいばしょチャット相談 24時間365日、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。まずはお話してみませんか。	NPO法人あなたのいばしょ 団体URL: https://talkme.jp/		24時間365日
こころの悩みについて、どんなことでもご相談ください。 (SNS相談)	こころつなぐSNS相談みえ (SNS相談)	LINE公式アカウント 	平日及び土日祝日 (年末年始を含む) の17時~22時 ※受付時間は21時30分まで。

有料広告掲載欄



あなたの大切な遺言書を
法務局がお預かりします

預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

遺言書の紛失・
改ざんを防止

保管手数料
3,900円

家庭裁判所の
検認が不要

お問い合わせ先

津地方法務局 四日市支局

☎ 059-353-4365

※保管申請は事前に予約が必要です。



遺言書ほかんガルー

詳しくは、津地方法務局
ホームページへ→

