

こころの相談先ガイド



知らせてほしい“こころ”のSOS

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えているうちに心理的に“追い込まれた未の死”です。それは特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。

～「誰かがいる」ことがカに～

孤独や絶望の中にある時、すぐに状況を変えることはできないかもしれません。しかし、人と話すことで、心が軽くなるかもしれません。ひとりで抱え込まず、相談することが大切です。

～大切な人を守るために～

一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、命を守ることに繋がります。

問合せ：当別町福祉部保健福祉課健康推進係
石狩郡当別町西町32番地2 当別町総合保健福祉センターゆとろ内
電話 23-4044 FAX 25-5018
メール hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp



◇ こころの健康相談 ◇ アルコール・ギャンブル・薬物依存などの相談

相談窓口	連絡先	日時		備考
精神科医師による『こころの健康相談』【完全予約制】	011-383-2111 (江別保健所)	江別保健所	石狩支所	精神科医師が相談に対応 やる気が出ない、不眠、人間関係、仕事に行けない、お酒やギャンブル、過食や拒食、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、心や体の悩みの相談 本人以外の相談にも対応
		6月10日	5月15日	
		7月21日	8月14日	
		9月15日	11月13日	
		10月14日	3月12日	
		12月15日		
		2月16日		
		13:30~16:00	10:00~12:00	
		予約:相談日の2日前(午前中)		
保健師によるこころの健康相談(江別保健所)	011-383-2111 ebeho.kenko2@pref.hokkaido.lg.jp	電話・来所訪問	月~金 9:00~17:00 (土日祝・年末年始休み)	保健師が電話・来所・訪問・メールなどで生活上の問題、治療や療養の方法、家族の関わり方などの相談に対応
		メール		
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	来所相談予約	月~金 8:45~17:30	精神科医師・保健師が相談に対応 自殺関連・薬物依存・ひきこもり
こころの電話相談	0570-064-556	電話	月~金 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00 (年末年始休み)	
#いのちSOS	0120-061-338 おもい ささえる	電話	24時間対応	専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。
北海道いのちの電話	011-231-4343	電話	24時間対応	
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	電話	16:00~21:00 (毎月10日は8:00~翌日8:00)	
LINE相談(北海道こころの健康SNS相談窓口)	右記QRコードからLINE公式アカウント『北海道こころの健康SNS相談窓口』を友達登録		月~土 18:00~22:00 (受付は21:30まで) 日 18:00~翌日6:00 (受付は5:30まで)	日常生活や学校生活で抱える悩みなどの相談に対応
よりそいホットライン	0120-279-338 つなぐ ささえる	電話	24時間対応	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。(外国語の相談も可)

◇ ひきこもりに関する相談

相談窓口	連絡先	日時		備考
くらしサポートセンター(当別町社会福祉協議会)	0133-27-5011 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話	月~金 8:45~17:15 (土日祝・年末年始休み)	ひきこもりや生活、仕事、家計等の総合相談窓口
北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733 (相談専用電話)	電話	月~金 9:00~12:30 13:00~16:00	精神科医師、保健師、精神保健福祉士等が対応 【住所】札幌市白石区平和通17丁目北1番13号
		来所	月~金 9:00~17:00	

◇ 町内の相談先

相談窓口	連絡先	日時	備考
保健福祉課 健康推進係	0133-23-4044 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	自分や家族、友人のこころの病気の相談
当別町障がい者総合 相談支援センター nanakamado	0133-23-1917 (弥生51-38) nanakamado@ yu-yu.or.jp	電話 メール 24時間対応	障がいのある方等の日常生活の 困りごと等の相談
		来所 月～金 9:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)	
指定特定相談支援事業所 サポートネットワーク センター	0133-22-2685 (末広2-1)	電話 来所 月～金 13:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)	障がいのある方等の日常生活の 困りごと等の相談
当別町地域包括 支援センター	0133-25-5152 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	高齢者や介護、物忘れ等の相談

◇ 子どもに関する相談

相談窓口	連絡先	日時	備考	
町内 相談先	こども家庭セン ター	0133-25-2658 (ゆとろ内)	訪問 来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	子育てに関する不安や悩み等の相 談
	子ども発達 支援センター	0133-23-2788 (西町32-1)	来所 電話 月～金 8:45～17:15 (土日祝・年末年始休み)	お子さんの発達や行動で気になる ことを相談 専門の職員が対応
ほっかいどう 親子のための相談LINE	右記QRコードから 公式LINEアカウ ントを友達追加	 LINE 平日 9:00～17:00	子どもや子育てに関する相談全般	
北海道 中央児童相談所	0120-189-783	電話 毎日 24時間	18歳未満の子どもの相談	
子ども相談支援センター (北海道教育委員会)	0120-3882-56 (電話相談) (来所相談予約)	電話 メール 24時間	いじめや不登校、性的マイノリティ などに悩む子どもたちや保護者か らの相談に対応 メールの返信は時間がかかること があり、夜間や土日・祝日には、す ぐに返信できません	
	sodan-center@ hokkaido-c.ed.jp	来所 月～金 10:00～16:00 (土日祝・年末年始休み)		
少年サポートセンター 「少年相談110番」	0120-677-110	電話 月～金 8:45～17:30 (土日祝・年末年始休み)	いじめ・犯罪等の被害に悩む子ど もや家族が警察に相談できます	
子どもの人権110番	0120-007-110	電話 平日 8:30～17:15	学校でいじめられている、親から 虐待されている、でも先生や親に は言えない・・・ 一人で悩まず、お電話を 相談無料、相談内容の秘密を守る	
チャイルドライン	0120-99-7777	電話 毎日 16:00～21:00 (12/29～1/3は休み)	18歳までの子どもがかける電話	





◇ 法的トラブルの相談

相談窓口	連絡先	日時等	備考
法テラス・サポート ダイヤル (日本司法支援センター)	0570-078374	電話 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	借金、離婚、相談など、さまざま 法的トラブルを解決するための総 合案内


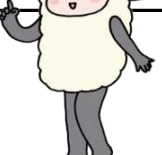
◇ グループや交流会など (参加するためには、事前に面談等があります)

相談窓口	連絡先	日時	備考
自死遺族のための交流会	011-864-7000 北海道精神保健福祉センター	毎月 第1火曜日 13:30~15:00 (※ 4月・5月は、第2火曜日) お子さんを亡くされた方のみ の会 第3火曜日 13:30~15:00 (5・8・11・2月)	大切な人を自死で亡くされた遺族が対象
薬物依存症回復支援研究会	(札幌市白石区本通16丁目北6-34)	毎月 第2・4水曜日 14:00~15:30	薬物問題を持った当事者(薬物の種類は問わない)が対象
ギャンブル研究会		毎月 第2・4木曜日 18:30~20:00	ギャンブル依存症(買い物依存症を含む)から回復を希望する人が対象

◇ SNS相談窓口

相談窓口	二次元バーコード	備考
特定非営利活動法人 自殺対策支援センター イフリンク	 ▷ 「生きづらびっと」友達追加 ID検索@yorisoi-chat	SNSやチャットによる自殺防止の相談
特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	 ▷ こころのほっとチャットウェブチャット	主要SNS(LINE、X、Facebook)及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談
特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	 ▷ あなたのいばしょチャット相談	24時間365日、誰でも無料・匿名
特定非営利活動法人 BONDプロジェクト	 ▷ 「10代20代の女の子専用LINE」お友達追加	10代20代の女性のためのLINE相談


◇ 支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は右記の『支援情報検索サイト』にて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。	 
---	---

◇ 心を落ち着けるための情報Webサイト

こころがもやもやしたり、ざわついたら相談窓口以外の方法もあります。

また、相談窓口が込み合っているときなど、窓口につながるまでの間に試してみませんか？少しほっとするかもしれません。

かくれてしまえばいいのです	いま「死にたい」「消えたい」と思い悩んでいる子どもや若者向けのWeb空間です。無料で24時間いつでも利用することができます。	
こころのオンライン避難所	ショックなニュースや自殺に関する報道に触れ、心がざわついたときなどに気持ちを落ち着かせる方法を紹介しています。	