



いのち支える こころの相談窓口



●こころの健康相談窓口

美深町	保健福祉課保健福祉 グループ保健係	電話01656-2-1685	平日8:45~17:30
北海道	名寄保健所	電話01654-3-3121	平日8:45~17:30 (精神科医師の相談は予約制)
	北海道立精神保健福祉 センター	電話011-864-7000	平日8:45~17:30

●こころの悩み電話相談窓口

いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	電話0120-061-338	24時間 (年中無休)
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	電話0120-279-338	24時間 (年中無休)
北海道いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	電話011-231-4343	24時間 (年中無休)
北海道認知症コールセンター	電話011-204-6006	平日10:00~15:00
DV相談プラス	電話0120-279-889	24時間 (年中無休)
子ども相談支援センター	電話0120-3882-56	24時間 (年中無休)

あなたも、「ゲートキーパー」に

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「ゲートキーパー」がいることで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。まずは、声をかけることから始めてみませんか？



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

● ころの悩みSNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」

SNSやチャットによる相談、電話や対面による支援、居場所活動へのつなぎも行います。



LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/web>



チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア「ころのほっとチャット」

SNS（LINE、Facebook）及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じます。



LINE
@kokoronohotchat



Facebook
@kokoronohotchat



ウェブチャット
@https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

NPO法人あなたのいばしょ

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。
チャット <https://taikme.jp/>



NPO法人BONDプロジェクト

10代・20代の女性のためのLINE相談を実施しています。
LINE @bondproject



チャイルドライン

(NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子ども専用チャットによるオンライン相談を実施しています。



● 労働条件や健康管理に関する相談窓口



ころの耳電話相談	電話0120-565-455	月火 17：00～22：00 土日 10：00～16：00
ころの耳SNS相談		
働く方等に対して、心身の不調や不安・悩み等メンタルヘルスに関するご相談をお受けします。 @706bkliq		
北海道産業保健総合支援センター	電話011-242-7701	平日8：00～17：15 ※土日祝日、12/29～1/3を除く
北海道労働相談ほっとライン	電話0120-81-6105	平日17：00～20：00 土曜日13：00～16：00 ※日曜・祝日を除く
過労死等防止対策推進全国センター		
過労死防止のための活動を行う民間団体の相談窓口です。 https://karoshi-boushi.net/		

問合せ 美深町役場保健福祉課保健福祉グループ保健係
〒098-2252 北海道中川郡美深町字西町18番地
電話 (01656) 2-1685 FAX (01656) 2-1626
メール b-hoken@town.bifuka.hokkaido.jp