

春は環境の変化などで、気づかないうちにストレスがたまりやすい時期です。悩んでいる方は一人で抱え込まず、相談してみませんか？電話やLINEなど、いろいろな相談方法がありますので、まずは誰かに話をしてみてください。



電話で話したい

相談窓口	電話番号	開設時間
#いのちSOS	0120-061-338	24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時(毎月10日は8時～翌日8時)
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応
こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～15:15 (祝日は除く)
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 13:00～15:00 (祝日は除く)

SNSで話したい

相談窓口	内容	相談窓口	内容
自殺対策支援センター ライフリンク	 SNSやチャットによる自殺防止の相談	あなたのいばしょ	 24時間365日、誰でも無料・匿名
東京メンタルヘルス・スクエア	LINE、X、Facebook およびウェブチャットから相談に応じる	BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE 
	 LINE  Facebook  ウェブチャット	チャイルドライン 支援センター	 18歳以下の子どものためのチャット相談

高知県内の主な相談窓口

相談窓口	電話番号	開設時間
健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月曜～金曜 (祝日・年末年始除く)
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
お酒の悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672	

詳しくは厚生労働省 まもろうよところをご覧ください。



まもろうよ
ところ