

「話してくれて、ありがとう！」こころの相談窓口のご案内

しんどいな、と思ったときには、まずは周りの人に「話してみよう」！
それでもしんどい時は、一人で抱えず、専門窓口にご相談しよう！

電話・来所・訪問

石垣市自殺対策事業「こころの健康相談」

受付: 平日 9時～12時・13時～16時

TEL0980-82-9211

Fax:0980-82-1580

★社会福祉士や精神保健福祉士が、
電話やお会いして、お話を伺います。



八重山保健所「こころの相談」

受付: 平日 9時～11時・13時～16時

TEL0980-82-3241

★保健師等が、
電話やお会いして、お話を伺います。



石垣市青少年センター 「こども若者相談窓口」

受付: 平日 8時30分～17時15分

TEL0980-82-1030

★支援員が電話やお会いして、お話を伺います。



「沖縄いのちの電話」

受付: 毎日 10時～23時

TEL098-888-4343 (しみじみ)

自殺予防「いのちの電話」

★夕方や夜など、つらくないがちな時間も。

毎月10日は、フリーダイヤル

受付: 毎月10日朝8時～11日朝8時(24h無料)

TEL0120-783 (なやみ) - **556** (こころ)



電話

SNS

《NPO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」チャット&LINE相談

(チャット) https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

(LINE) @kokorohotchat

[1部] 12:00～16:00 (受付 15:00)

[2部] 17:00～21:00 (受付 20:00)

★月の最後の土曜～日曜 21:00～
朝 6:00 (受付 5:00)・7時～12時



NEW 情報!!

新型コロナ対策にて時間拡大中

毎日16時～21時

土日もOK! フリーダイヤル

「生きづらびっと」チャット&LINE相談

(チャット) <https://yorisoi-chat.jp>

相談時間(基本):

月火木金日 17:00～22:30 (受付 22:00)

水 11:00～16:30 (受付 16:00)



10代20代の女性のためのLINE相談

《NPO法人 BOND プロジェクト》

「10代20代の女の子専用LINE」

毎週 月水木金土

[1部] 14:00～18:00 (受付 17:30)

[2部] 18:30～22:30 (受付 22:00)



曜日・時間は変更になることがあります。

検索 厚生労働省 SNS相談

