

# 『話してくれて、ありがとう！』こころの相談窓口

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・面談

### いのちの電話

★夕方や夜など、つらくなりがちな時間も

受付：毎日16時～21時

毎月10日は8時から24時間受付

フリーダイヤル 0120-783-556

なやみ こころ



※ネット相談あり

### こころの健康相談

社会福祉士や精神保健福祉士が、お話を伺います。  
「死にたい」「辛い」と思ったときは、周りの人に話を  
することで、あなたのいのちを守ることが出来ます。

受付：平日9時～12時・13時～16時

☎ 0980-87-9211 石垣市障がい福祉課

FAX 0980-82-1580

### 沖縄いのちの電話

秘密は守ります

相談は無料です

名前を告げる必要はありません

受付：毎日10時～23時

☎ 098-888-4343

しみじみ



### こころの相談

保健師・精神保健福祉相談員等が、こころの病気・  
健康に関する様々な悩みに関する相談に応じます。

受付：平日9時～11時・13時～16時

☎ 0980-82-3241 八重山保健所

### こども若者相談窓口

不登校・引きこもり・ニートなど様々な相談に応じます。

受付：平日8時半～17時15分

☎ 0980-82-1030 石垣市青少年センター

## インターネット・SNS

### 「こころのほっとチャット」

〈NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア〉

だれかに話したいことがあるけど、話せる人がいない。  
一人で抱えているのはつらいけど、口に出すのもつらい。  
そんなとき、アクセスしてみてください。

ウェブチャット（SNSでも相談できます）

[https://www.npotms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npotms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



### 生きづらびっと

〈NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク〉

だれにも相談できない悩みに  
死にたい、消えたい... SNSで相談  
（チャット）<https://yorisoi-chat.jp>



ネットの居場所ポータルサイト  
まずは、自分の「死にたい」分析  
から始めてみませんか？



### 10代20代の女の子専用

〈NPO法人 BONDプロジェクト〉

生きづらさを抱える女の子のための女性による支援。

LINEで相談できます。

e-mail: [hear@bondproject.jp](mailto:hear@bondproject.jp)

☎ 070-6648-8318

月・土曜 18時～21時

/水・日曜 14時～19時



悩んでいる方、周りの方も是非ご相談ください。  
石垣市ホームページでポスターをダウンロード出来ます。  
職場のトイレ等に掲示していただければ幸いです。



厚生労働省 SNS相談

検索