

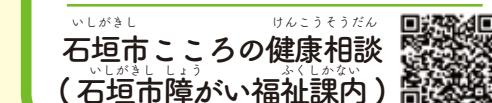


こころの健康相談

しゃかいふくししゃせいしんほんふくししなどはなし
社会福祉士・精神保健福祉士等がお話をうかが伺います。

0980-87-9211
受け付け時間 平日 9時～12時・13時～16時

いしがきし けんこうそうだん
石垣市こころの健康相談
(石垣市障がい福祉課内)



妊産婦・子育て世帯、 子どものための 相談・支援窓口

かくせんもん よりそ たいおう
各専門スタッフが寄添い対応します。
0980-87-9009
受け付け時間 平日 8時30分～17時

かてい
子ども家庭センター
(石垣市子ども家庭課内)

オンライン



SNS相談

どうだん でき
LINEやチャット相談が出来ます。
こうせいろうどうじょうとくせつ
厚生労働省特設サイト



こころの相談

ほけんし せいしんほんふくししうだんいんなど
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ついて相談に応じます

0980-82-3241
受け付け時間 9時～11時・13時～16時

やえやまほけんじょ
八重山保健所



おきなわ 沖縄いのちの電話

だれ そうだん くる うわ
誰にも相談できず苦しいときこころの内を聞かせてください。秘密は守ります匿名です。

098-888-4343
受け付け時間 毎日 10時～23時

おきなわ でんわ
沖縄いのちの電話



じさつよばう 自殺予防フリーダイヤル

だれ そうだん くる うち
誰にも相談できず苦しいときこころの内を聞かせてください。秘密は守ります匿名です。

0120-783-556
受け付け時間 每日 16時～21時

いっぽんしゃだんほうじん
一般社団法人
にほん
日本いのちの電話連盟

こども・若者の総合相談窓口

さい さい こども わかもの ほごしゃ たいじゅう
0歳～39歳の子ども・若者との保護者を対象として、相談員が不登校・人間関係・就労・ひきこもり、発達障害など、様々な相談に応じます。

0980-82-1030
受け付け時間 平日 9時～17時

こどもわかものそうごうそうだんまとぐち
子ども総合相談窓口
(石垣市青少年センター内)



おとな 大人のひきこもり相談

さいいじょう かた でんわ ほう
40歳以上のひきこもりの方への電話・訪問相談などをおこないます。

0980-87-6025
受け付け時間 平日 9時～12時・13時～17時

にぎょう
アウトリーチ事業
(石垣市福祉総務課内)



- 何をしても暗い気分の時が多い。
- 何をしても楽しくない。
- 食べたいと思わない。または体重が減ってきた。
- 食べ過ぎる。または体重が増えてきた。

オンライン



ひなんじょ
こころのオンライン避難所

きも おつ ほうほう
気持ちを落ち着かせる方法
JSCP ホームページ

- 眠れない。眠れても、夜中・朝早くに目が覚める。
- 思うように体が動かない・イライラ・ソワソワする。
- 疲れてやる気が出ない。
- 自分はダメだ、みんなに迷惑をかけると感じる。

いしがきしょく ふくしかじつたいさくきょうかじぎょう れいわ ねん がつさくせい
石垣市障がい福祉課自殺対策強化事業（令和7年3月作成）