

「話してくれて、ありがとう!」こころの相談窓口

しんどいとき・つらいと感じた時は、一人で抱えず話してみませんか。

こころの健康相談

しゃいふくしし せいしんほけんふくししなど はなし
社会福祉士・精神保健福祉士等がお話を
伺います。

☎ **0980-87-9211**

うけつけじかん 受付時間 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)



こころの相談

ほけんし せいしんほけんふくしそうだんいんなど
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**

うけつけじかん 受付時間 9時～11時・13時～16時

やえやまほけんじょ
八重山保健所



沖縄いのちの電話

だれ そうだん くる
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**

うけつけじかん 受付時間 毎日 10時～23時

おきなわ だんわ
沖縄いのちの電話



自殺予防フリーダイヤル

だれ そうだん くる
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**

うけつけじかん 受付時間 毎日 16時～21時

いっばんしゃだんほうじん
一般社団法人
日本いのちの電話連盟

**妊産婦・子育て世帯、
こどものための
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**

うけつけじかん 受付時間 平日 8時30分～17時

かてい
こども家庭センター
(石垣市こども家庭課内)

**パートナーからの
DV(暴力)相談**

じょせいそうだんいん はなし き
女性相談員が、お話をお聞きます。

☎ **0980-87-9064**

うけつけじかん 受付時間 平日 8時30分～17時

じょせいそうだん
女性相談
(石垣市こども家庭課内)

子ども・若者の総合相談窓口

さい さい こ わかもの ほごしゃ たいしょう
0歳～39歳の子ども・若者とその保護者を対象
とし、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**

うけつけじかん 受付時間 平日 9時～17時

こ わかもの そうごう そうだん まどぐち
子ども若者総合相談窓口
(石垣市青少年センター内)



大人のひきこもり相談

さいいじょう かた だんわ 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**


うけつけじかん 受付時間 平日 9時～12時・13時～17時

あうとりーち じぎょう
アウトリーチ事業
(石垣市福祉総務課内)

オンライン SNS相談

LINEやチャット相談が出来ます。


こうせいろうどうしやうとくせつ
厚生労働省特設サイト




こころのオンライン避難所

ひなんじよ
気持ち落ち着かせる方法

JSCP ホームページ





**こころの
チェック
シート**

☐ 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。

☐ 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。

☐ 勉強・仕事・家の事などに集中できない。
☐ この世から消えてしまいたいと思うことがある。

いしがきしょう ふくしかじさ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)

