

## ◆こころと身体の相談窓口◆

相談の名称	対象者	相談の対応者	相談方法	相談日程	相談内容	申込み先	URL	備考
こころの健康相談 統一ダイヤル	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	所在地の公的な相 談機関の相談員	電話相談	相談機関により異なる 静岡県：精神保健福祉センター 日・祝日 10:00～21:00 月・火 8:30～21:30 水・木・金 8:30～24:00 土 10:00～24:00	メンタルヘルス全般に関するこ と	厚生労働省 電話：0570-064-556	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/sei-sakunitsu/bunya/hukushi_kai-go/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/sei-sakunitsu/bunya/hukushi_kai-go/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</a>	月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会に接続
		公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会		月～金 18:30～22:30				
こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方 (相談無料)	産業カウンセラー等	電話相談 SNS(LINE) Eメール相談	<b>電話・SNS</b> 月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 祝日・年末年始は除く <b>Eメール</b> 24時間受付 (1週間以内に回答)	働くうえでの悩み 職場の人間関係・仕事の悩み・バワハラ・セクハラ・うつなど心の悩み 等	厚生労働省 <b>電話</b> ：0120-565-455 <b>SNS</b> ：LINE友達追加 <b>メール</b> ：サイト設置のメールフォーム	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/">https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/</a>	
働く人の悩み ホットライン	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	産業カウンセラー等	電話相談	月～土 15:00～20:00 祝日・年末年始は除く 一人1回30分以内	職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩み	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 03-5772-2183	<a href="https://counselor.or.jp/consultation/tabid/298/Default.aspx">counselor.or.jp/consultation/tabid/298/Default.aspx</a>	
よりそいホットライン	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	専門相談員 (NPO等民間団体 と連携)	電話相談	24時間年中無休	悩み全般 暮らしの中での困りごと・悩み、性別の悩み、DVなど女性の相談、つらい気持ちを聞いてほしい 等	一般社団法人社会的包摂サポートセンター 電話：0120-279-338	<a href="https://www.since2011.net/yoriso/">https://www.since2011.net/yoriso/</a>	
いのちの電話	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	ボランティア相談員	電話相談 ネット相談	<b>全国</b> ・ナビダイヤル 10:00～22:00 ・フリーダイヤル 毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00から翌8:00 <b>静岡</b> 12:00～21:00 年中無休 <b>浜松</b> 日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00 第2・4土 24時間	(相談例) 生きていけないと思うほどつらい、誰にも相談できず一人で悩んでいる	<b>一般社団法人日本いのちの電話連盟</b> 電話：0570-783-556(ナビダイヤル) 毎月10日 0120-783-556(フリーダイヤル) ネット：ネット相談の「新規登録」ページより <a href="https://netsoudan.inochinodenwa.org/entry/">https://netsoudan.inochinodenwa.org/entry/</a> <b>静岡いのちの電話</b> 電話：054-272-4343 <b>浜松いのちの電話</b> 電話：053-473-6222	<a href="https://www.inochinodenwa.org/">https://www.inochinodenwa.org/</a>	