

「大丈夫。」って言うあなたへ

少し一緒に話しませんか？

※写真はイメージです。

毎日ががんばっているあなた。「こころ」は疲れていませんか。  
もし、悩みをかかえていたり、生きづらさを感じているのなら  
わたしと一緒に話ませんか。

24時間  
いつでも

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。

つ な ぐ さ さ える  
☎ 0120 - 279 - 338

## 電話での相談窓口一覧

相談内容	相談窓口	受付時間
こころの悩みを聞いてほしい	#いのちSOS 0120-061-338	月・木:0:00~26:00 火・水・金・土・日:8:00~24:00
	三重いのちの電話 0570-783-556	10:00~22:00
悩みを持っている子ども向け	子供のSOSの相談窓口 0120-0-78310	24時間毎日
子どもの発達のこと	三重県立子ども心身発達医療センター 059-253-2030	平日9:30~12:00 13:00~16:30
金融機関でのトラブル	金融サービス利用者相談室 0570-016811	平日10:00~17:00
LGBTに関する悩み	三重男女共同参画センター(みえにじいろ相談) 059-233-1134	13:00~19:00(第1日曜) 14:00~20:00(第3金曜)
労働に関する困りごと	三重労働局雇用環境・均等室 059-226-2110	8:30~17:15
配偶者等から受けている暴力	DV相談+(プラス) 0120-279-889	24時間毎日

## 電話以外の相談窓口一覧

相談内容	相談窓口	受付時間	相談方法
こころの悩みを聞いて欲しい	生きづらびっと 	月・火・木・金・日:17:00~22:00 水:11:00~16:00	LINE
	こころのホットチャット  @kokoronohotchat	12:00~15:00 17:00~20:00 21:00~23:00	LINE
	あなたのいばしょ 	24時間毎日	チャット

## 伊賀市の相談窓口一覧



伊賀市ホームページ

## その他の相談窓口



厚生労働省「こころの耳」

3月は自殺対策強化月間です

発行:伊賀市健康推進課

TEL:0595-22-9653