

# 相談先一覧表

☎→24時間対応

## 生きるのがつらい 消えてしまいたい

### ○ 岐阜 いのちの電話

☎ 058-277-4343  
毎日 19:00~22:00  
土(第1・3) 8:00~19:00  
☎ 0120-783-556 (フリーダイヤル)  
毎月10日 8:00~翌日8:00  
毎日 16:00~21:00

### ○ メール相談 (岐阜 いのちの電話)

☎ 岐阜いのちの電話のホームページもしくは右のQRコードからお入りください。  
メールでの相談に対応しています。



☎ 岐阜いのちの電話協会

検索

### ○ 生きづらびっと

LINE相談 友だち追加してください  
毎日 8:00~22:00  
ID検索 @yoriso-chat

☎ 生きづらびっと



### ○ #いのち SOS

☎ どんぶり人のどんぶり悩みにち  
☎ 0120-061-338  
毎日対応(夜間・早朝含)

### ○ あなたのいばし

☎ いつでもだれでも匿名で利用できるチャット相談



## 心や体の悩みを聞いて欲しい

### ● 白川町 こころの健康相談

☎ 72-2484(直通)  
☎ 72-2317 (内線361・362)  
年間11回 13:00~15:00  
町民会館他・訪問も可能  
日程は広報・健康づくりカレンダー参照 予約制

### ● 白川町 メール健康相談

☎ kenkou soudan@town.shirakawa.lg.jp  
白川町保健師がメールで相談に応じます。メール受信ができる設定をお願いします。5日以内には返事をします。性別・年代は必ずご記入ください。

### ○ 可茂保健所 精神保健相談

☎ 0574-25-3111 (内線285)  
年間12回 午後  
可茂保健所(美濃加茂市)  
日程は町ホームページ参照 予約制

### ○ 岐阜県 こころの相談 (精神保健福祉センター)

☎ 058-231-9724  
平日 (祝日・年末年始は休)  
9:00~17:00



## 仕事やお金の事で聞いて欲しい

### ○ 働く人のメンタルヘルス

・ポータルサイト「こころの耳」  
こころの耳

検索

### ● 白川町 無料法律相談

☎ 72-2327 (要予約)  
奇数月 第2火 13:30~15:30  
福祉センター  
※ 同会場にて「法律と心の相談会」実施  
12:00~14:30

### ○ 消費生活相談専用ダイヤル

☎ 058-277-1003  
月~金 (日祝日・年末年始除く)  
8:30~17:00  
土 9:00~17:00

### ○ クレサラ無料法律相談

☎ 058-265-0020 (面接相談予約)  
面接相談時間 無料  
月 13:00~15:00  
木 10:00~12:00



### ○ 法テラス・サポートダイヤル

☎ 0570-078374  
平日 9:00~21:00  
土 9:00~17:00  
(年末年始除く)

### ● 白川町 若者サポートサロン

☎ 72-2317 (保健福祉課)  
年間4~6回 日程は広報参照  
町民会館

### ○ 岐阜県ひきこもり地域支援センター

☎ 058-231-9724  
(精神保健福祉センター)  
月~金 9:00~17:00  
(祝日・年末年始休)



### ○ 岐阜県若者サポートステーション (ぎふサポ)

☎ 058-216-0125  
平日 10:00~17:00  
(祝日休)



## アルコール他 依存症で困っている

アルコール・薬物・ギャンブル・ネット・ゲーム等

### ○ 岐阜県精神保健福祉センター

☎ 058-231-9724  
平日 9:00~17:00 (祝日年末年始休)



### ○ 各務原病院による相談

☎ 080-3538-7162  
平日 13:00~17:00 (祝日年末年始休)

## 配偶者などからの暴力について聞いて欲しい

### ○ DV相談+ (フラス)

☎ 0120-279-889  
毎日24時間



### ○ 岐阜県女性相談センター

☎ 058-213-2131  
毎日 9:00~24:00  
(年末年始休)



(平日18:00~24:00及び土日祝はDV相談のみ)

## その他の相談

### ● 白川町 人権相談

☎ 72-1311  
役場町民課住民係 日程は広報参照

## 大切な人を亡くされたあなたへ

### ○ 千の風の家 (岐阜県自死遺族の会)

☎ 058-231-9724

# あなたのこころにおいほいたい

白川町保存版

## ～勇気を出して声をかけてみよう～

人は誰でも悩みや壁にぶつかることがあります。その壁が自分にとって思ったよりも高いとストレスに。そんなストレスに長時間さらされることで、こころや体に不調をきたすことは、めずらしくありません。

もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、少しでも元気になってもらうために自分は何をしたら良いのかと悩んだことはありませんか？ そんな時は、まず**勇気を出して声をかけてみませんか。**

次の4つのうち、どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

**変化に気づく** …… 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

**じっくりと耳を傾ける** …… 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

**支援先につなげる** …… 早めに専門家に相談するよう促す

**温かく見守る** …… 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

気軽に匿名で相談が出来る機関も多くあります。  
裏面の相談先一覧をぜひご紹介ください

**裏面に相談先一覧を掲載しています。ご自分や大切な方が、必要とした時に気軽にご利用ください。**



(ご自身はもちろん、家族や身近な人・大切な人の相談も可能です)

こちらも参考にご覧ください



まもろうよこころ→

電話やネットでの相談先が

紹介されています。



政府広報オンライン→



マンガで読む相談事例→

自分や周りの人の相談事例を

紹介しています。



あなたのこころと命を守りたい

白川町保健福祉課

72-2317

令和6年4月作成