

あなたの**ココロ**によりそいたい ～ひとりで抱え込んでいませんか～

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、ココロや体に不調をきたすことは、めずらしくありません。

一人では解決しない問題はたくさんあります。一人で抱え込まずに相談してみませんか。

病気苦

生活苦

いじめ

家庭不和

**誰かに相談
してみませんか？**

多重債務

生きがい
の喪失

パワハラ
セクハラ

健康問題



白川町保存版

あなたやあなたの身近な人に

いつもと違う様子はありませんか？

■自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ☐ 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れた感じがする。

＊これらのうち**2項目以上**が**2週間以上**、**ほとんど毎日**続いていて生活に支障がでている場合は注意が必要です。
まずは、身近な人に相談してみましょう。

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。

まもろうよココロ→



電話やネットでの相談先
が紹介されています。

あなたのココロと命をまもりたい
白川町保健福祉課保健係 72-2317(内 361.362)

令和7年4月作成

相談先一覧表

②4→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) ②4

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 @yorisoi-chat

生きづらびっと

検索

○ #いのちSOS ②4

どんな人のどんな悩みにも

☎ 0120-061-338

毎日対応(00:00~24:00)

○ あなたのいばしょ ②4

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9回 13:30~15:30

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

✉ kenkousoudan@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)

9:00~12:00 13:00~17:00

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3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 岐阜県弁護士会(岐阜市)

(クレジット・サラ金等に関する事)

☎ 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

(多重債務等に関する事)

☎ 0570-078374

平日 9:00~21:00

土 9:00~17:00

(年末年始除く)

● 白川町 地域包括支援センター出張相談

(生活困窮、介護、ひきこもり等について)

☎ 72-2317 (保健福祉課)

年間12回程度 日時・開催場所は広報参照

○ 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

(祝日年末年始休)

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)

○ 全国ギャンブル依存症家族の会岐阜

☎ 090-1404-3327

配偶者などからの暴力について聞いて欲しい

○ DV相談+ (プラス) ②4 毎日24時間

☎ 0120-279-889

○ 岐阜県 DV 専用ダイヤル 性別問わず可

☎ 058-201-5610

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

○ 千の風の会(岐阜県自死遺族の会)

☎ 058-231-9724