

あなたの**ココロ**によりそいたい ～つながりは心を支え、命を守る～

話をきいてくれる、アドバイスをくれる、遊びや気分転換に誘ってくれるなど周りの人たちからのサポートが、悩みやイライラをやわらげたり、ストレスからココロを守る効果があります。

家族の
サポート

友人の
サポート

職場の
サポート

**周囲とのつながりは、
ココロの元気を支えています**

学校の
サポート

ご近所さん
地域の
サポート

専門的な
サポート



白川町保存版

困った時に「助けて」といえますか？

自分の力だけで解決できない問題や悩みを抱えているとき、困っているときに「誰かに助けを求めて支援してもらうこと」は重要なストレス対処法の一つです。

「助けを求めず自分で解決できたほうが良い」とか「弱みを見せたくない」と思わないで、困った時に「たすけて！」と誰かにヘルプを出すことは大切な“生きる力”です。

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 72-2484(直通)

令和8年4月作成

<相談先一覧表>

24h →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
月水金 12:00~19:00
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) 24h

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
日火水木土 8:00~22:00
月金 6:00~22:00
ID 検索 @yorisoi-chat



生きづらびっと

検索

○ #いのち SOS 24h

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 24h

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 (保健福祉課保健係直通)
☎ 72-2317 (内線310・311)
年間9回 13:30~15:30 予約制
日程は広報・健康づくりカレンダー参照



● 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



仕事やお金のことで聞いて欲しい

● 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

● 白川町 ふくしなんでも相談会

- (生活困窮、介護、ひきこもり等について)
☎ 70-1328 (保健福祉課 総合相談係直通)
年間 12 回程度 日時・開催場所は広報参照

○ 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

○ 消費生活相談専用ダイヤル

- ☎ 058-277-1003
月~金 8:30~17:00 (日祝・年末年始休)
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
月 13:00~15:00
木 10:00~12:00



○ 岐阜県若者サポートステーション (ぎふサポ)

- ☎ 058-216-0125
平日・第4土曜 10:00~17:00



○ 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 (年末年始休)

○ 岐阜県ひきこもり地域支援センター

- ☎ 058-231-9724
月~金 9:00~17:00
(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

- ☎ 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+ (フラス) 24h

- ☎ 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

- ☎ 70-1324 (町民課 住民係直通)
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