

## 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) 8:00~24 時間

☎ 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

✉ [inochi-mail@ktroad.ne.jp](mailto:inochi-mail@ktroad.ne.jp)

5日以内に返事をします。ハンドル名・返信用メール・アドレス・性別・年代・都道府県名・相談内容(1,000文字程度)を記入して送信して下さい。

岐阜いのちの電話のホームページからも入れます。

#### ○ 生きづらびっと

LINE 相談 友だち追加してください  
月・水・金・土 11:00~16:00  
土曜日以外 17:00~22:00  
ID 検索 @yoriso-chat



#### ○ #いのち SOS

どんな人のどんな悩みにも  
☎ 0120-061-338  
火・水・土・日 0:00~6:00 以外

#### ○ 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11回 13:00~15:00  
町民会館他・訪問も可能  
日程は広報参照 予約制



#### ● 白川町 メール健康相談

✉ [kenkousoudan@town.shirakawa.lg.jp](mailto: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 364)  
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」 ㉔

#### ● 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

(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 無料

#### ○ 法テラス・サポートダイヤル

(多重債務等に関する事)  
☎ 0570-078-374  
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

(ひきこもり家族の会)  
☎ 72-2317 (保健福祉課)  
年間4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

#### ○ 岐阜県女性相談センター 性別は問わず相談可

☎ 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

#### ○ 千の風の会 (岐阜県自死遺族の会)

☎ 058-231-9724

# あなたの**こころ**によいぞいたい

白川町保存版

～こころの不安は自分の胸に閉じ込めないで～

職場や学校、友人や近所との付き合い、家庭でのトラブルなど、私たちは生活をしていると誰でも不安や悩みを抱える事があります。**もし今**、ご自分が**つらい思い**をしていたら、**身近な誰か**の様子が気になっていたら、このチラシをご覧ください。

**漠然とした不安** ・ **眠りにくい** ・ **理由もないいらだち** ・ **こころの底にある悲しみ** ・ **人に会いたくない**

すべてあなたの頑張りが足りないせいではありません。あなたの心が弱いからでもありません。身体の変調や素直な感情をこころのSOS ととらえて、誰かに話してみませんか？

**あなたや身近な方にこんな症状はありませんか？**



## こころのサイン

すぐに涙が出てくる  
何もする気が起きない  
今まで関心があったこと  
に興味を持てない  
気持ちが落ち込み元気が  
出ない

## 行動のサイン

ひとりの時間が増えた  
外に出なくなった  
人に会わなくなった  
簡単なミスが多くなった  
ネガティブな発言が多くなった  
表情が暗い  
飲酒量が増えた

## からだのサイン

眠れない・寝つきが悪い  
頭が重い・すっきりしない  
食欲がわからない  
体重が減ってきた  
身体がだるい  
疲れやすい  
耳鳴りやめまい・吐き気がする  
便秘や下痢が続く