

相談窓口		電話番号	相談受付時間
電話相談	福島いのちの電話	(ひとりぼっちで悩まずに)	024-536-4343 毎日 10:00~22:00 第3土 10:00~翌朝10:00
		(ふくしま寄り添い(予約制)フリーダイヤル)	0120-556-189 10:00~22:00(3日前までに予約)
		(自殺予防いのちの電話フリーダイヤル)	0120-783-556 毎月10日 8:00~翌朝8:00 毎日 16:00~22:00
		(ナビダイヤル)	0570-783-556 毎日 10:00~22:00
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 月~金 9:00~17:00
		よりそいホットライン	0120-279-226 24時間対応
		東京自殺防止センター	03-5286-9090 月 22:30~深夜2:30 火 17:00~深夜2:30 水~日 20:00~深夜2:30
SNS相談		精神保健福祉士による相談	024-924-5560 水 9:00~16:00(祝日を除く)
		郡山市保健所	024-924-2163 月~金 8:30~17:15
	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoi-chat チャット https://yorisoi-chat.jp/	相談時間 月・火・木・金・日 17:00~22:30 (22:00まで受付) 水 11:00~16:30 (16:00まで受付)
	「生きづらびっと」 「よりそいチャット」		
	NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	LINE @kokorohotchat Twitter @kokorohotchat Facebook @kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/	相談時間 毎日 12:00~16:00 (15:00まで受付) 17:00~21:00 (20:00まで受付)
	「こころのほっとチャット」		
	NPO法人BONDプロジェクト	LINE @bondproject (10代20代の女性のための LINE相談を実施しています。)	相談時間 月・水・木・金・土 14:00~18:00 (17:30まで受付) 18:30~22:30 (22:00まで受付)
メール相談	福島いのちの電話 (メール相談)	URL . . . http://www.fukushima-inochi.com/email-consultation.html ※相談に対する返信は、おおむね5日程度を要します。	メール相談 フォーム
	一般社団法人 悲しみを佛の智慧に学ぶ会	メールアドレス . . . info@chie.or.jp ※返信にお時間をいただくことがあります。わかちあいの会も開催しています。	メール相談 フォーム
	働く人の「こころの耳 メール相談」	URL . . . https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/ ※メール相談窓口のご利用には、「ご相談の前に」・「利用規約」への同意が必要です。	

あなたと、
あなたの大切な方の
こころといのちを守る

パンフレット内の
相談窓口
にご相談ください。

ひとりで悩まず、
信頼できる誰かに
相談しませんか。

こころと生活を支える



相談窓口 いろいろ

悩み・不安・つらさ…
話すことが
解決のための一歩！！

こころや
生活の悩みで
つらいと感じるのは

弱いからでは
ありません。

話してください

SNS相談も
できます。



自殺予防に関するアンケート
を実施しています！
←QRコードを読み取って
ご回答ください。

郡山市は「郡山市いのちを支える行動計画」～誰一人自殺に追い込まれることのないまち
こおりやまを目指して～を作成し自殺対策に取り組んでいます。

お問い合わせ相談窓口 郡山市保健所 TEL 924-2163

		相談窓口	電話番号	相談受付時間
こころとからだの健康	こころの相談	郡山市保健所	024-924-2163	月～金 8:30～17:15
		精神保健福祉士による相談	024-924-5560	水 9:00～16:00
		駅前健康相談センター	024-983-7715	火～日 10:00～19:00
		福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	
	全 般 (郡山市各行政 センター保健師)	大 槻 (024-951-1510) 安 積 (024-945-0331) 富久山 (024-932-6080) 三穂田 (024-954-2111) 逢 瀬 (024-957-3000) 片 平 (024-951-5080) 喜久田 (024-959-2003) 日和田 (024-958-2111) 湖 南 (024-983-2111) 熱 海 (024-984-3101) 田 村 (024-955-3101) 西 田 (024-972-2111) 中 田 (024-973-2111)		月～金 8:30～17:15
		高齢者の健康と 介護に関する相談	郡山市地域包括ケア推進課 024-924-3561 郡山市介護保険課 024-924-3021	
		被災者・避難者 こころの相談	ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル 「ふくここライン」 0120-783-295	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	福祉全般	福祉まるごと 相談窓口	北東エリア担当 024-954-3211 南西エリア担当 024-945-2778 中央・湖南・熱海担当 024-924-3822	月～金 8:30～17:30 月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:30 月～金 8:30～17:15
		借金問題・ 消費生活	郡山市消費生活センター 024-921-0333 福島県司法書士会総合相談センター 0120-81-5539	月～金 8:30～17:00 月～金 9:00～17:00
		法 律	日本司法支援センター 法テラス「サポートダイヤル」 0570-078-374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
生活・ 経済問題	生活困窮	郡山市生活支援課	024-924-2611	
	貸 付	郡山市社会福祉協議会	024-932-5311	月～金 8:30～17:15
	自立支援	郡山市自立支援相談窓口	024-924-3822	
	日常生活の困りごと	市民相談センター	024-924-2155	
	求 職	ハローワーク	024-942-8609	月・水・金 8:30～18:30 火・木 8:30～17:15 土(第2・4) 10:00～17:00
	労働の相談	郡山労働基準監督署 労働条件相談 ほっとライン	024-922-1370 0120-811-610	月～金 9:00～16:30 月～金 17:00～22:00 土・日・祝 9:00～21:00
勤労・ 労働	働く人の健康	働く人のこころの耳電話相談	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00
		福島産業保健総合支援センター	024-526-0526	月～金 9:00～17:00

※特に記載のない限り祝祭日、年末年始は対応しておりません。

		相談窓口	電話番号	相談受付時間
若 者	就労に 関する相談	福島県中・県南地域若者 サポートステーション	024-954-3890	火～土 10:00～18:00
		NPO法人キャリア・デザイナーズ	024-973-5667	月～金 9:00～17:00
も り こ	ひきこもりに 関する相談	福島県ひきこもり相談 支援センター	024-573-0866	火～土 9:30～17:30
児 童 虐 待 ・ い じ め	子育て	郡山市こども家庭支援課	024-924-3691	毎日 8:30～18:00 (第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)
	子育て・虐待・DV	郡山市こども家庭相談センター	024-924-3341	
	子育て・DV等	女性のための電話相談ふくしま	0120-207-440	月～金 10:00～17:00
	子どものあらゆる相談	福島県県中児童相談所	024-935-0611	月～金 8:30～17:15
	養育・虐待	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間対応
	学校生活	郡山市総合教育 支援センター	024-924-2541	毎日 8:30～18:00 (第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)
	いじめ110番 人権	郡山市いじめ法律相談 ホットライン	024-935-0080	毎月第2水曜日 15:00～17:00
	いじめ	ふくしま24時間子どもSOSダイヤル	0120-916-024	24時間対応
	不登校など教育相談	福島県教育センター	0120-453-141	月～金 10:00～17:00
	犯罪・暴力	女性からの性的犯罪に 関わる被害の申告・相談	性犯罪被害110番 #8103 0120-503-732	24時間対応
人 権	暴力に関する相談	暴力追放運動推進センター	024-572-6960	月～金 9:00～17:00
	警察安全相談	警察安全相談室	各警察署または#9110	
遺 族	人権全般に 関すること	福島地方法律局郡山支局 「人権相談」	024-962-4500	月～金 8:30～17:15
	自死遺族相談支援	全国自死遺族 相談支援センター	022-717-5066	24時間365日 (HPからのメール相談可)
	自死遺族の 相談・わがちあい	自死遺族自助グルー プえんの会	090-9632-3202	随時 (折り返し対応の場合あり)
	自死遺族・死別 に関する 相談・わがちあい	NPO法人全国自死遺族総合支援 センター (グリーフサポートリンク)	03-3261-4350	木 10:00～20:00 日 10:00～18:00
		NPO法人グリーフサポート センター福島れんげの会	024-563-7121	随時 (折り返し対応の場合あり)
	家族をなくした子ども子どもを なくした大人 相談・わがちあい	NPO法人ReLink(りんく)	050-3550-1840	月～金 10:00～16:00 (折り返し対応の場合あり)
医 療	自死遺族・うつ・生きにくさ を持つ人のわがちあいの会	NPO法人Heartis (ハーティス)	080-5382-0221	木・金 8:00～20:00
	医療に関する 相談	郡山市医療安全支援センター 医療相談窓口	024-924-3043	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
		福島県精神科救急情報センター	0570-783-147	平 日 17:15～22:00 土・日・祝 8:30～22:00
障 が い	障がいに関する 相談	郡山市障がい福祉課	024-924-2381	月～金 8:30～17:15
		障がい者110番	024-563-5110	月～金 8:30～17:00

※フリーダイヤル以外の電話料は、相談者の方の負担になります。