

| 相談窓口                              |                                                                                                                                                                                   | 電話番号                                                                                                                                                                                                                                                  | 相談受付時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>第3土 10:00~翌朝10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   | (ふくしま寄り添い(予約制))                                                                                                                                                                   | 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)                                                                                                                                                                      | 0120-783-556                                                                                                                                                                                                                                          | 毎月10日 8:00~翌朝8:00<br>毎日 16:00~21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   | (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<br>18:30~22:30(22:00まで受付)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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<br>火 17:00~深夜2:30<br>水~日 20:00~深夜2:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| NPO法人<br>自殺対策支援<br>センター<br>ライフリンク | 「#いのちSOS」                                                                                                                                                                         | 0120-061-338                                                                                                                                                                                                                                          |  電話相談<br>厚生労働省ホームページより<br>確認してください。                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                   | 「生きづらびっと」                                                                                                                                                                         |  @yoriso-chat<br>                                                                   |  SNS相談<br>厚生労働省ホームページより確認してください。<br>毎日8:00~22:30(22時まで受付)                                                                                                                                                                                                                                                          |
| NPO法人<br>東京メンタルヘルス・スクエア           |                                                                                                                                                                                   | LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat<br>チャット <a href="https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/">https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</a>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 「こころのほっとチャット」                     |                                                                                                                                                                                   |    |   <br><b>相談時間</b> 毎日 12:00~15:50(15:00まで受付)<br>17:00~20:50(20:00まで受付) ※毎月最終日曜日 0:00~5:50<br>21:00~23:50(23:00まで受付)<br>早朝月曜 4:00~ 6:50( 6:00まで受付) |
| NPO法人BONDプロジェクト                   |                                                                                                                                                                                   | LINE @bondproject<br>(10代20代の女性のための<br>(LINE相談を実施しています。))                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   |                                                                                                                                                                                   | <b>相談時間</b> 月・水・木・金・土 10:00~22:00 (21:30まで受付)<br>(メール相談24時間受付 hear@bondproject.jp)                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| こころつなぐ@福島                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                 | 毎日 18:00~22:00<br>(受付は 21:30 まで) (祝日含む)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| メール相談                             | 福島いのちの電話(メール相談) ※相談に対する返信は、おおむね5日程度を要します。<br>URL・・・ <a href="http://www.fukushima-inochi.com/email-consultation.html">http://www.fukushima-inochi.com/email-consultation.html</a> |                                                                                                                                                                                                                                                       |  メール相談<br>フォーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | 働く人の「こころの耳 メール相談」<br>URL・・・ <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       | ※メール相談窓口のご利用には、「ご相談の前に」・<br>「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

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。

郡山市は「郡山市自殺対策基本条例」「郡山市いのちを支える行動計画」に基づき、総合的な自殺対策を推進します。



KOKOROBO オンライン相談のココロボ

KOKOROBO 検索



スマホで「こころ」の状態をチェックしてみませんか？

まずは簡単な質問に答えて気持ちを整理してみましょう。  
(国立精神・神経医療研究センター NCNP)

<https://www.kokorobo.jp/>  
「まずはストレスセルフチェックからスタート」  
ボタンを押し、「対象エリアの方」※を選択。



生きる支援の総合検索サイト

いのちと暮らしの相談ナビ



お使いの携帯電話で「いのちと暮らしの相談ナビ」  
をご覧ください。  
[http://lifelink-db.org/common/mobile/search\\_purpose1](http://lifelink-db.org/common/mobile/search_purpose1)  
NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

発行 郡山市保健所 TEL 024-924-2163

令和6年8月作成

|            |                     | 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 | 月～金                     | 8:30～17:15                              |
|            | 全 般<br>(各保健センター保健師) | 中央保健センター                               | 024-983-8300 | 月～金                     | 8:30～17:15                              |
|            |                     | 南保健センター                                | 024-973-8621 |                         |                                         |
|            |                     | 北保健センター                                | 024-973-8622 |                         |                                         |
|            |                     | 西保健センター                                | 024-973-8623 |                         |                                         |
|            | 高齢者の健康と<br>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<br>こころの相談   | ふくしま心のケアセンター<br>被災者相談ダイヤル<br>「ふくここライン」 | 0120-783-295 | 月～金                     | 9:00～12:00<br>13:00～17:00               |
| 福祉全般       | 福祉まるごと<br>相談窓口      | 北東エリア担当                                | 024-954-3211 | 月～金                     | 8:30～17:30                              |
|            |                     | 南西エリア担当                                | 024-945-2778 | 月～金<br>土                | 8:30～17:00<br>8:30～12:15                |
|            |                     | 中央・湖南・熱海担当                             | 024-924-3822 | 月～金                     | 8:30～17:15                              |
| 生活・経済問題    | 借金問題・<br>消費生活       | 郡山市消費生活センター                            | 024-921-0333 | 月～金                     | 8:30～17:00                              |
|            |                     | 福島県司法書士会総合相談センター                       | 0120-81-5539 | 月～金                     | 9:00～17:00                              |
|            | 法 律                 | 日本司法支援センター<br>法テラス「サポートダイヤル」           | 0570-078-374 | 月～金<br>土                | 9:00～21:00<br>9:00～17:00                |
|            | 生活困窮                | 郡山市生活支援課                               | 024-924-2611 | 月～金                     | 8:30～17:15                              |
|            | 貸 付                 | 郡山市社会福祉協議会                             | 024-932-5311 |                         |                                         |
|            | 自立支援                | 郡山市自立支援相談窓口                            | 024-932-5311 |                         |                                         |
|            | 日常生活の困りごと           | 市民相談センター                               | 024-924-2155 |                         |                                         |
| 勤労・労働      | 求 職                 | ハローワーク郡山                               | 024-942-8609 | 月・水・金<br>火・木<br>土(第2・4) | 8:30～17:15<br>8:30～18:30<br>10:00～17:00 |
|            | 労働の相談               | 郡山労働基準監督署                              | 024-922-1370 | 月～金                     | 9:00～16:30                              |
|            |                     | 総合労働相談コーナー                             | 024-900-9609 |                         |                                         |
|            |                     | 労働条件相談<br>ほっとライン                       | 0120-811-610 | 月～金<br>土・日・祝            | 17:00～22:00<br>9:00～21:00               |
|            | 働く人の健康              | 働く人のこころの耳電話相談                          | 0120-565-455 | 月・火<br>土・日              | 17:00～22:00<br>10:00～16:00              |
|            |                     | 福島産業保健総合支援センター                         | 024-526-0526 | 月～金                     | 8:30～17:15                              |
|            |                     | NPO法人キャリア・デザイナーズ                       | 024-973-5667 | 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<br>関する相談                       | 福島県中・県南地域若者<br>サポートステーション            | 024-954-3890          | 火～土                           | 10:00～18:00                        |
| もきこ<br>りこ | ひきこもりに<br>関する相談                    | 福島県ひきこもり相談<br>支援センター                 | 024-955-6203          | 火～土                           | 9:30～17:30<br>(相談は予約制)             |
| 児童虐待・いじめ  | こどもの発育・発達                          | 郡山市こども家庭課<br>母子支援係・母子保健係             | 024-924-3691          | 毎 日                           | 8:30～18:00<br>(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く) |
|           | 子育て・虐待・DV                          | 郡山市こども家庭課                            | 024-924-3341          | 0120-207-440                  | 月～金 10:00～17:00                    |
|           | 子育て・DV等                            | 女性のための電話相談ふくしま                       | 0120-207-440          |                               |                                    |
|           | DV・家庭問題                            | 女性のための相談支援センター                       | 024-522-1010          | 毎 日                           | 9:00～21:00                         |
|           | 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<br>支援センター                    | 024-924-2541          | 毎 日                           | 8:30～18:00<br>(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く) |
|           | いじめ110番<br>人権                      | 郡山市いじめ法律相談<br>ホットライン                 | 024-935-0080          | 毎月第2水曜日(お盆を除く)<br>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<br>関わる被害の申告・相談          | 性犯罪被害110番                            | #8103<br>0120-503-732 | 24時間対応                        |                                    |
|           | 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          |                               |                                    |
| 人権        | 人権全般に<br>関すること                     | 福島県方法務局郡山支局<br>「人権相談」                | 024-962-4500          | 月～金                           | 8:30～17:15                         |
| 遺族        | 自死遺族相談支援                           | 全国自死遺族<br>相談支援センター                   | 090-5835-0017         | 24時間365日<br>(HPからのメール相談可)     |                                    |
|           | 自死遺族の<br>相談・わかしあい                  | 自死遺族自助グルー<br>プえんの会                   | 090-9632-3202         | 随 時<br>(折り返し対応の場合あり)          |                                    |
|           | 自死遺族・死別<br>に関する<br>相談・わかしあい        | NPO法人全国自死遺族総合支援<br>センター(グリーフサポートリンク) | 03-3261-4350          | 木 日                           | 10:00～19:00<br>10:00～17:00         |
|           |                                    | NPO法人グリーフサポー<br>トセンター福島れんげの会         | 024-563-7121          | 随 時<br>(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<br>なくした大人 相談・わかしあい | NPO法人ReLink(りんく)                     | 050-3550-1840         | 月～金                           | 10:00～16:00<br>(折り返し対応の場合あり)       |
| 医療        | 医療に関する<br>相談                       | NPO法人Heartis<br>(ハーティス)              | 080-5382-0221         | 金・日                           | 8:00～20:00                         |
|           |                                    | 郡山市医療安全支援センター<br>医療相談窓口              | 024-924-3043          | 月～金                           | 9:00～12:00<br>13:00～16:00          |
|           |                                    | 福島県精神科救急情報センター                       | 0570-783-147          | 毎 日                           | 8:30～22:00                         |
| 障がい       | 障がいに<br>関する<br>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。