



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。

	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))	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 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 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
SNS相談	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
	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	「#いのちSOS」 「生きづらびっと」	0120-061-338 電話相談 厚生労働省ホームページより確認してください。 @yorisoi-chat SNS相談 厚生労働省ホームページより確認してください。
	NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	「こころのほっとチャット」	LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/ LINE 毎日 12:00~15:50(15:00まで受付) 17:00~20:50(20:00まで受付) ※毎月最終日曜日 21:00~23:50(23:00まで受付) 0:00~5:50
	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。)	LINE 月・水・木・金・土 10:00~22:00 (21:30まで受付) (メール相談24時間受付 hear@bondproject.jp)
	こころつなぐ@福島	LINE	毎日 18:00~22:00 (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。 URL・・・http://www.fukushima-inochi.com/email-consultation.html	メール相談フォーム
	働く人の「こころの耳 メール相談」 ※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。 URL・・・https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/		

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

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。



いのち 生きる支援の総合検索サイト  
相談 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  
NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

		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
		こころの電話	024-535-5560	月～金 9:00～17:00
	全 般 (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 介護に関する相談	郡山市地域包括ケア推進課	024-924-3561	月～金 8:30～17:15
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	月～金 8:30～17:00 土 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・ 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 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	024-924-3822	
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 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 総合労働相談コーナー	024-922-1370 024-900-9609
	労働条件相談 ほっとライン		0120-811-610	月～金 17:00～22:00 土・日祝 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 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
		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 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
		児童虐待・ いじめ	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
こどもの発育・発達	郡山市子ども家庭未来課		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	郡山市子ども家庭支援課		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
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 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
	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 関すること	福島県方法務局郡山支局 「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 相談支援センター	090-5835-0017	24時間365日 (HPからのメール相談可)
	自死遺族の 相談・わちあひ	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・わちあひ	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・わちあひ	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)
自死遺族・うつ・生きにくさ を持つ人のわちあひの会	NPO法人Heartis (ハーティス)	080-5382-0221	金・日 8:00～20:00	
医 療	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。