

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 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
電話相談	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
	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」	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。
	「生きづらびっと」		SNS相談 厚生労働省ホームページより確認してください。 毎日8:00~22:30(22時まで受付)
	LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/		
	  		
SNS相談	NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	相談時間 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 早朝月曜 4:00~ 6:50(6:00まで受付)	
	「こころのほっとチャット」	LINE @bondproject (10代20代の女性のための LINE相談を実施しています。)	
	NPO法人BONDプロジェクト	相談時間 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)	
メール相談	こころつなぐ@福島		毎日 18:00~22:00 (受付は 21:30 まで) (祝日含む)
	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
メール相談	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

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
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 (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		
		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	月～金	8:30～17:30
		南西エリア担当	024-945-2778	月～金 土	8:30～17:00 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 土	9:00～21:00 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 火・木 土(第2・4)	8:30～17:15 8:30～18:30 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 ほっとライン	0120-811-610	月～金 土・日・祝	17:00～22:00 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 土・日	17:00～22:00 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 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
もきこ 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	024-955-6203	火～土	9:30～17:30 (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 母子支援係・母子保健係	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 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(お盆を除く) 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・わかしあい	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・わかしあい	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 日	10:00～19:00 10:00～17:00
		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・わかしあい	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	医療に関する 相談	NPO法人Heartis (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 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	毎 日	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。