

こころといのちを守る 相談窓口のご案内

死にたいほど
つらいとき

どうしたらいいか
わからないとき

まわりの誰にも
言えないとき

相談して
ください

こころの健康相談 ☎47-5555

平日 8:45~17:30

福祉保健課健康増進係

北海道こころの健康SNS相談窓口

平日・土曜・祝日 18:00~22:00

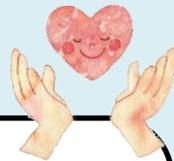
日曜 18:00~翌朝6:00



北海道 保健福祉部

上のQRコードを読み取り、LINE
公式アカウント「北海道こころの
健康SNS相談窓口」を友だち登
録してご利用ください。

自分自身はもちろん、自分の身近な大切な人のために、
あなたの悩みを相談してみませんか。



こころがつらいときや、死にたいほどつらいとき

北見保健所こころの健康相談 ☎24-4137

精神科医による相談日を月1回設けています。要予約
電話・来所で事前にご連絡ください。(平日 8:45~17:30)

北海道北見保健所健康推進課



こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 (おこなおう まもろう こころ)

平日 9:00~21:00

夜間対応(民間団体に接続されます)

休日 10:00~16:00

平日 21:00~22:30(22:00まで受付)

北海道立精神保健センター

よりそいホットライン ☎0120-279-338

通話料
無料

どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。(24時間対応)

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いてほしい方 ・DV・性暴力などの相談をしたい方
・外国語による相談をしたい方など

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター



北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

毎日、24時間対応

右URLから、インターネ
ット相談もできます。

一般社団法人 日本いのちの電話連盟



#いのちSOS ☎0120-061-338

通話料
無料

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

月、木、金曜…24時間対応

火、水、土、日曜…6:00~24:00

※日曜6:00~月曜24:00まで、水曜6:00~金曜24:00までは連続対応

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク



DV (配偶者やパートナーからの暴力) 相談

通話料
無料

DV相談プラス ☎0120-279-889 (つなぐ はやく)

電話・メール24時間受付

右のQRコードから、メール相談チャット
相談ができます。

チャット相談12:00~22:00



DV相談ナビ ☎#8008 (はれれば)

最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。お急ぎの相談はこちら
にご連絡ください。 平日9:00~17:00

仕事や経済的な悩み

オホーツク相談センター・学習センター「ふくろう」 ☎25-3110

経済的に困っていても働きに行けない、仕事が続かなく収入が安定しないなど、
くらしの不安に対応します。(北海道生活困窮者自立支援事業委託業務)

平日8:30~17:30 相談無料

右URLより相談フォームからの相談も可能です。



日本司法支援センター「法テラス」 ☎0570-078374(おなやみなし)

労働問題や多重債務問題など法的トラブルの解決に役立つ法制度や、
相談窓口を紹介しています。

平日9:00~21:00、土曜9:00~17:00



消費者トラブルなどの消費生活相談
農林商工課 ☎47-2116

北見消費者協会などと連携しながら相談を受けています。

平日8:45~17:30

生活保護に関する相談

福祉保健課社会福祉係 ☎47-5555

平日8:45~17:30

高齢者や障害等に関する相談について

訓子府町地域包括支援センター ☎47-5555

認知症や介護の事など、高齢者に関する総合相談窓口です。

平日8:30~17:30

福祉保健課社会福祉係 ☎47-5555

障害者手帳や障害サービスなど、障がいに関する相談窓口です。

平日8:30~17:30

ひきこもりに関する相談について

北海道ひきこもり成年相談センター ☎011-863-8733

ひきこもりは、ひとりで悩んだり家族の力だけで何とかしなければとせず、専門の相談機関に
相談することも必要です。

相談は、精神科医、保健師、精神保健福祉士等が対応します。

平日 9:30~12:00 13:00~16:00

右のQRコード
からメール相談
もできます。



公益財団法人法北海道精神保健推進協会 こころのリカバリー総合支援センター

アルコールやギャンブル依存について

北見保健所 ☎24-4137 平日8:45~17:30

北海道立精神保健センター ☎011-864-7000 平日8:45~17:30

子育てや親子のための相談窓口

妊娠・出産について

福祉保健課健康増進係 ☎47-5555

平日8:45~17:30

子育てについて

子ども未来課

☎47-2367

平日8:45~17:30

子育て支援センター

☎47-3039

平日8:45~17:30

認定こども園

☎47-2622

平日8:00~18:30

ほっかいどう親子のための相談LINE

・きょうだいや家族のお世話が大変…。誰かに話を聞いてほしい。
など、ひとりで悩まずに気軽に相談してください。

平日9:00~17:00(受付時間) 相談無料



上のQRコードから、友達追加をしてください。

北海道保健福祉部子ども子育て支援課(☎011-204-5237)

虐待について

急ぎのご相談は、下記の電話相談をご利用ください。管轄の児童相談所につながります。

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189(いちはやく)

毎日・24時間

通話料
無料

児童相談所相談専用ダイヤル

☎0120-189-783

(いちはやく なやみを)

毎日・24時間

通話料
無料

親と子のための教育相談、いじめ、子どもの心について

教育委員会管理課

☎47-2122

いじめ・不登校・勉強のこと・親子関係など

平日8:45~17:30

子ども相談支援センター

☎0120-3882-56

(さわやかに コール)

毎日・24時間

北海道教育委員会

通話料
無料



児童・思春期相談

☎24-4171

睡眠・摂食障害、言葉や発達の遅れ、人間関係の難しさ、抑うつなど思春期の心身の発達の途中に起こる悩みについて、小児科医、精神科医、保健師による相談が受けられます。要予約(電話:平日8:45~17:30)

北見保健所健康推進課



性的マイノリティ(LGBTQ+)について

福祉保健課健康増進係

☎47-5555

平日8:45~17:30

人権について

町民課 ☎47-2203

平日8:45~17:30

こころの健康お役立ちサイト紹介

知ることから
はじめよう
「こころの情報サイト」



働く人向け
厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



若者向け
厚生労働省 10~20代メンタルサポートサイト「こころもメンテしよう」

