



その悩み、 誰かに相談してみませんか？

もし、悩みを抱えていたら、一人で抱え込まずに、誰かに相談することが大切です。
また、周りで悩んでいる人がいたら、声を掛けたり、相談窓口を紹介しましょう。

電話相談

名称	対応日時	連絡先
あいちこころほっとライン365 [こころの健康に関する相談窓口]	毎日 9:00~20:30	052-951-2881
24時間子供SOSダイヤル [子どもと保護者の相談窓口]	365日・24時間	0120-0-78310 (なやみ言おう)
精神保健福祉相談 [精神疾患等、精神保健福祉に関する 相談窓口]	平日* 9:00~12:00 13:00~16:30	愛知県精神保健福祉センター 052-962-5377
ひきこもり専門相談	平日* 9:00~12:00 13:00~16:30	愛知県精神保健福祉センター 052-962-3088
精神保健福祉・メンタルヘルス相談 ひきこもり相談	平日* 9:00~12:00 13:00~16:30	愛知県瀬戸保健所 0561-82-2158
からだ・こころの健康相談	毎週月曜日 (祝日は除く。)	東郷町健康推進課 0561-37-5813
精神保健福祉相談 [精神疾患等による困りごとの相談窓口]	平日* 9:00~17:00	地域活動支援センター 「柏葉 (はくよう)」 0561-72-8800
いのちの電話 [様々な不安や悩みの相談窓口]	月・水・金曜日 8:00~翌日8:00 火・木・土・日曜日 8:00~22:00	社会福祉法人 愛知いのちの電話協会 052-931-4343 *年末年始は除く。

SNS相談

「生きづらびっと」LINE

相談時間：月、火、木、金、日曜日 17:00~22:30 (22:00まで受付)
水曜日 11:00~16:30 (16:00まで受付)

対 象：どなたでも ID検索：@yorisoi-chat



チャイルドライン チャット相談

相談時間：木、金曜日 16:00~21:00
(チャット実施日カレンダーをご確認ください。)

対 象：18歳以下の子ども



メール相談

愛知県精神保健福祉センター (ホームページから相談できます。)

<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

作成：東郷町福祉課