

死にたいくらいつらい、身近な人が死にたいと言っているなど・・・

まずはご相談ください

◆こころの健康相談統一ダイヤル(自殺防止電話)

おこなおうまもろうよこころ
☎0570-064-556

365日24時間
(但し、平日12~13時を除く)



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

◆#いのちSOS(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338

月・木 0:00~24:00(24時間)
火・水・金・土・日 8:00~24:00



相談したいけど電話では話しにくい・・・

◆LINE等のSNSによる相談は厚生労働省が実施しています

厚生労働省SNS相談

検索

または右のQRコードで検索



山梨県内のボランティア団体等により相談等が行われています

◆いのちを守る山梨県民運動推進会議

いのちを守る山梨県民運動推進会議

検索

または右のQRコードで検索



新型コロナウイルスに関連する困りごとや支援策を探すことができます

◆支援情報ナビ(新型コロナウイルス感染症対策)

支援情報ナビ

検索

または右のQRコードで検索



山梨県いのちのセーフティネット相談窓口 (次ページに続きます)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心と体 心の悩み	精神保健福祉センター	055-254-8644	平日 8:30~17:15
	自殺防止センター	055-254-8651	平日 8:30~17:15 (面接予約専用ダイヤル)
	ひきこもり地域支援センター (精神保健福祉センター内)	055-254-7231	平日 9:00~12:00 13:00~16:00
	依存症相談窓口 (精神保健福祉センター内)	055-254-8644	平日 9:00~12:00 13:00~16:00
	ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00~12:00 13:00~16:00 (夜間)木 16:00~19:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
	こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570-064-556	365日24時間対応 (但し、平日12:00~13:00を除く)
	山梨いのちの電話	055-221-4343	火~土 16:00~22:00

山梨県のいのちのセーフティネット相談窓口

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間	
心と体	心と体の悩み	保健福祉事務所	中北	0551-23-3448	平日 8:30～17:15
			峡東	0553-20-2752	
			峡南	0556-22-8158	
			富士・東部	0555-24-9035	
		甲府市健康支援センター（甲府市保健所）	055-237-5741		
	心の悩み	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応(詳細はホームページで確認)	
		国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00～翌朝2:30(年中無休) (月のみ22:30～翌朝2:30) (火のみ17:00～翌朝2:30)	
		よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応	
	性別や同性愛などに関わる相談	よりそいホットライン			
	難病	山梨県難病相談支援センター	055-244-5260	平日 9:00～16:00	
がん	県立中央病院がん相談支援センター	055-253-7111 内線1214	平日 8:30～17:00		
	山梨大学医学部附属病院がん相談支援センター	055-273-8093	平日 9:00～17:00		
	山梨厚生病院医療福祉相談室がん相談支援センター	0553-23-1372	平日 8:30～17:00		
	富士吉田市立病院地域医療支援センター	0555-22-4111 内線3104	平日 8:30～17:15		
	山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日 8:30～17:00		
認知症	認知症コールセンター（認知症の人と家族の会 山梨県支部）	055-254-7711	平日 13:00～17:00		
	山梨県若年性認知症相談支援センター (日下部記念病院内)	0553-22-2212	平日 10:00～15:00		
女性の悩み・ 配偶者等による暴力	女性相談所（配偶者暴力相談支援センター）	055-254-8635	平日 面接9:00～17:00（要予約） 電話9:00～20:00		
	男女共同参画推進センター（ぴゅあ総合） (配偶者暴力相談支援センター)	055-237-7830	毎日 9:00～17:00 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)		
子ども・若者	子育ての悩み	子育て相談総合窓口かるがも（県生涯学習課）	055-228-4152	平日 9:00～16:30 土、日、祝日 9:00～15:30 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)	
	子ども（18歳未満）の悩み	中央児童相談所	055-288-1561	平日 8:30～17:15	
		都留児童相談所	0554-45-7838		
		子どもの人権 110 番（甲府地方務局）	0120-007-110	平日 8:30～17:15 (全国共通フリーダイヤル)	
		チャイルドライン（18歳以下専用）	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00(但し、年末年始は休み) チャット相談あり https://childline.or.jp/	
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン (総合教育センター 相談支援センター)	0120-0-78310 055-263-3711	24時間対応	
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナー	0120-31-7867	平日 8:30～17:00 (但し、土・日・祝日と年末年始を除く)	
	若者の就労	やまなし若者サポートステーション	055-244-3033	月～金 9:00～18:00 土 月1回不定期 10:00～15:00 開所日は、電話・ホームページで確認 (日・祝日・年末年始・夏季休暇は休み)	
		やまなし若者サポートステーション ぐんないサテライト	0555-23-0080	月～金 10:00～18:00 土 月1回不定期 10:00～15:00 開所日は、電話・ホームページで確認 (日・祝日・年末年始・夏季休暇は休み)	
	女性	配偶者による暴力	女性の人権ホットライン（甲府地方務局）	0570-070-810	平日 8:30～17:15 (全国共通ナビダイヤル)
産前・産後の不安や悩み		産前産後電話相談	055-269-8110	24時間対応	
性的被害	性暴力被害の相談	かいさぼももこ（やまなし性暴力被害者サポートセンター）	055-222-5562	実質24時間対応(但し、祝日と年末年始を除く) 全国共通ナビダイヤル #8891	
障害者	障害者と家族の悩み	障害者 110 番（山梨県障害者福祉協会）	055-254-6266	火～土 9:00～16:00	
	障害者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター	055-225-3733	24時間対応 (時間外は携帯電話に転送)	
	高次脳機能障害	山梨県高次脳機能障害者支援センター (甲州リハビリテーション病院内)	055-262-3121	平日 9:00～16:00	
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権 110 番（甲府地方務局）	0570-003-110	平日 8:30～17:15 (全国共通ナビダイヤル)	

相談内容		相談窓口		電話番号	受付時間
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	やまなし産業支援機構		055-243-1888	平日 8:30~17:15
		山梨県よろず支援拠点		055-243-0650	平日 8:30~17:15
		山梨県中小企業団体中央会		055-237-3215	平日 9:00~17:30
		山梨県商工会連合会		055-235-2115	平日 8:30~17:15
		甲府商工会議所		055-233-2241	平日 9:00~17:30
		富士吉田商工会議所		0555-24-7111	平日 8:30~17:15
	事業場のメンタルヘルス対策全般	山梨産業保健総合支援センター		055-220-7020	平日 9:00~17:00
	メンタルヘルス対策を含めた事業場の安全衛生管理	山梨労働局労働基準部健康安全課		055-225-2855	平日 8:30~17:15
労働者	職場内のいじめ嫌がらせ、労働問題等	山梨労働局総合労働相談コーナー		055-225-2851	平日 8:30~17:15
		甲府労働基準監督署		055-224-5620	平日 8:30~17:15
		都留労働基準監督署		0554-43-2195	平日 8:30~17:15
		鵜沢労働基準監督署		0556-22-3181	平日 8:30~17:15
		中小企業労働相談所（県民生活センター内）		055-223-1471	平日 8:30~17:00
		山梨県労働委員会事務局		055-223-1827	平日 8:30~17:00
生活困窮	生活の困りごと・経済面での悩み	市にお住まいの方	各市の相談窓口へお問い合わせください	相談窓口一覧は 山梨県生活困窮者自立支援制度  または右のQRコードよりご確認ください	
		町村にお住まいの方	山梨県社会福祉協議会 生活支援課 (山梨県くらしサポートセンター)		
お金	消費者トラブル	山梨県県民生活センター		055-235-8455	平日 8:30~17:00
	多重債務	甲府財務事務所		055-253-2269	平日 8:30~12:00 13:00~16:30
		全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会		0120-996-742	24時間対応
法律	法的トラブル	法テラス山梨		0570-078326 IP電話の方は 050-3383-5411	平日 9:00~17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター		055-235-7202	平日 9:00~17:00 (要予約 有料の場合も有ります) 
		山梨県司法書士会総合相談センター		055-253-2376	平日 9:00~17:00
犯罪・生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口		055-223-4180	平日 8:30~17:15
		公益社団法人被害者支援センターやまなし		055-228-8622	平日 10:00~16:00
	警察安全相談	警察本部総合相談室		#9110または 055-233-9110	24時間対応
		警察署	甲府	055-232-0110	
			南甲府	055-243-0110	
			南アルプス	055-282-0110	
			甲斐	0551-20-0110	
			北杜	0551-32-0110	
			鵜沢	0556-22-0110	
			南部	0556-64-0110	
			笛吹	055-262-0110	
			日下部	0553-22-0110	
			富士吉田	0555-22-0110	
大月	0554-22-0110				
上野原	0554-63-0110				

※受付時間のうち、「平日」には、祝日及び年末年始は含まれません。