

「これくらいのこと、私がかまんすわばいい…」

そんなふうに思っていないですか？

つらいときはつらいと言っただいじょうぶ。

その気持ちをなかったことにしないで、まずは誰かに伝えてみてください。



生きるのがつらい・消えてしまいたい

- こころの健康相談統一ダイヤル（自殺防止電話相談）
全国共通ナビダイヤル ☎0570-064-556
365日24時間体制（平日12:00～13:00除く）
- 山梨県自殺防止センター
☎055-254-8651【面接予約専用ダイヤル】（平日8:30～17:15）
- 山梨いのちの電話
☎055-221-4343（火～土曜日16:00～22:00）

なんとなく心や体が不調

- 山梨県立精神保健福祉センター
☎055-254-8644（平日8:30～17:15）
- ストレスダイヤル
☎055-254-8700（平日9:00～12:00、13:00～16:00、木曜日のみ19:00まで）
- お住まいの市町村や
最寄りの保健所でも相談できます。



3.保健所及び市町村の
心の健康相談窓口参照

配偶者、恋人、パートナーから暴力(暴言)を受けている

- 配偶者暴力相談支援センター
 - ・女性相談所
☎055-254-8635（面接 平日9:00～17:00 電話 平日9:00～20:00）
 - ・男女共同参画推進センター（びゅあ総合）
☎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）
- 女性の人権ホットライン（甲府地方法務局）
全国共通ナビダイヤル ☎0570-070-810（平日8:30～17:15）
- 性暴力被害の相談（加害者との関係は問いません）
 - ・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 全国共通 #8891（平日9:00～17:00）

生活・経済面での悩み

- （子育ての悩み）
- 産前産後電話相談
☎055-269-8110 24時間対応
- 子育て相談総合窓口「かるかも」
☎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）

（介護の悩み）

- 各市町村地域包括支援センター



5.施設一覧参照

（生活の困りごと・経済面での悩み）

- 各市町村生活困窮者自立支援制度相談窓口
- 法テラス山梨（多重債務等の相談）
☎0570-078-326（平日9:00～17:00）



相談したいけど電話では話にくい

- SNS相談窓口
・SNSによる相談は厚生労働省が実施しています。



どこに相談したらよいかわからない

- 支援情報ナビ（内閣府）
・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ることができます。



- 支援情報検索サイト（厚生労働省）
・地域別・方法別・悩み別に相談窓口を検索することができます。



※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。
※お電話での相談には通話料がかかります。0570で始まるナビダイヤルは
携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。