

相談窓口

2026年9月1日現在



厚生労働省ホームページ「まもろうよ ころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



#いのちSOS

0120-061-338 (24時間 通話無料)

「生きることに疲れた」「生きることが限界だ」と感じている人のための無料、かつ秘密厳守の電話相談です。

生きづらびっと <https://yorisoi-chat.jp>

「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを安心して話することができる無料、かつ秘密厳守のSNS相談です。

月・金 6:00~22:30

日・火・水・木・土 8:00~22:30

(受付は22:00まで)

最新情報はHPをご確認ください。

しんどい気持ちをやり過ごす・不安を吐き出すサイト

<https://lifelink.or.jp/ibasyo/>

しんどい気持ちをやり過ごしたり不安を吐き出せる場所があります。「相談は難しい」と感じるときも、気持ちを休める場所として、気軽に利用してみてください。



NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間 通話無料)

音声ガイダンスに従い、相談したい下記の番号を選びます。
どんな悩みにもよりそって一緒に解決方法を探します。

- ① 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方
- ② 外国語による相談 (Helpline for foreign people)
※対応時間と言語は日によって異なります。
- ③ DV (ドメスティックバイオレンス)、性暴力など女性の相談
- ④ 性的指向(好きになる性)や性自認(自分の認識する性別)に関してお悩みの方

(英語、中国語、韓国・朝鮮語、
タイ語、タガログ語、スペイン語、
ポルトガル語、ベトナム語、
ネパール語、インドネシア語)
※外国語ラインの相談時間は
10:00~22:00

- ⑤ 死にたいほどつらい方
- ⑦ 10代20代の女の子の相談
- ⑧ さまざまな災害で被災された方

☆通話による聞き取りが難しい方は FAX 0120-773-776 秘密は守ります。

☆電話で伝えにくい方は、インターネットで匿名にて相談できます。

お悩みつぶやきサイト <https://moyatter.jp>

(一社) 社会的包摂サポートセンター

問い合わせ ☎515-8515 三重県松阪市殿町1340番地1

松阪市生活相談支援センター ☎0598-53-4671 FAX 0598-26-9113
✉seikatsu-soudan@matsusakawel.com

松阪市保護自立支援課 ☎0598-53-4670 FAX 0598-26-9113
✉seikatsu@city.matsusaka.mie.jp

松阪市人権・多様性社会課 ☎0598-53-4017 FAX 0598-26-9113
✉jinkyo.div@city.matsusaka.mie.jp

自殺予防いのちの電話

059-221-2525 (毎日: 18:00~23:00)

ひとりで悩まず、お電話ください。相談は無料。名前を明かさなくても相談できます。

ナビダイヤル

0570-783-556 (10:00~22:00)

フリーダイヤル

0120-783-556 (16:00~21:00 通話無料)

(毎月10日は 8:00~翌11日 8:00 まで)

認定 NPO 法人 三重いのちの電話協会

東京自殺防止センター

03-5286-9090 (年中無休)

20:00~深夜 2:30 (月 22:30~深夜 2:30)

(火 17:00~深夜 2:30)

「孤独を感じる」「身近な人には打ち明けづらい」そんな苦しい思いを電話で伺い、つらい気持ちを分かち合い、心に寄り添った相談を行います。

匿名で相談できます。

認定 NPO 法人

国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

法テラス (利用料無料(通信・通話料除く))

はじめて利用される方 0570-078374

平日 9:00~21:00、土曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

法テラス三重 (津市) 0570-078344

平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

犯罪被害にあわれた方 0570-079714

平日 9:00~21:00、土曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

外国語で問合せしたい方 0570-078377

平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

【対応言語】

中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、英語、ポルトガル語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

固定電話からの通話料全国一律 3 分 9.35 円 (税込)

携帯電話からの通話料全国一律 20 秒 11 円程度 (税込)

公衆電話からの通話料全国一律 40 秒 10 円 (税込)

専門オペレーターが、お問い合わせ内容に応じて、法制度や相談機関・団体等を紹介します。

メールでの問合せについては、24 時間年中無休で受付。QR コードからホームページの利用規約

に同意後に利用できます。

自死で大切な人を亡くされ、一人で悩んでいませんか。悲しみをわかちあえる場合があります。

三重県自死遺族サポート ひだまりの会

hidamari202304@gmail.com

自死遺族の人生を支えるコミュニティ

Rprecious (リプレシャス)

rprecious202406@gmail.com



ライン公式アカウント

働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455 (通話無料)

月~金 17:00~22:00 土・日 10:00~16:00
(祝日、振替休日、12月29日~1月3日を除く)

メンタルヘルス不調や予防・対処方法の相談など。

対象: 働く人、その家族、企業の人事労務担当者

厚生労働省

こどもの SOS の相談窓口

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



24 時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310 (24 時間 通話無料)

いじめ、学校や家族、その他のことで不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

対象: 子ども本人、保護者等

文部科学省

こどもほっとダイヤル (通話無料)

0800-200-2555 (毎日: 13:00~21:00)

(12月29日~1月3日はお休み)

こどもホットダイヤル SNS 相談

13時~21時 (返信は相談時間内に行います)

(12月29日~1月3日はお休み)



ライン公式アカウント

チャイルドライン (通話無料)

0120-99-7777 (毎日: 16:00~21:00)

(12月29日~1月3日はお休み)

18 歳までの子ども専用電話。

楽しかったこと、困っていること、誰かに聞いてほしいこと、どんなことでも一緒に考えます。

名前を明かさなくても相談できます。

認定 NPO 法人チャイルドヘルプライン MIE ネットワーク

多重債務に関する無料相談

052-951-1764

月~金 (祝日を除く) 9:00~12:00、13:00~17:00

借金でお困りの方が安心して相談できる国の相談窓口です。個人事業者もご相談いただけます。

財務省 東海財務局

消費者ホットライン

188 (いやや!)

契約や悪質商法に関するトラブルで、困った時は一人で悩まずに、ご相談ください。

消費者庁

児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (いちはやく)

一人で抱え込まないで、子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。(通話無料)

こども家庭庁