

心の健康に関する相談窓口

～一人で悩むより、まず相談を。～

心の健康問題について、本人はもちろん、ご家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な相談窓口があります。どの相談窓口でも、秘密は守られます。困ったときのサポート資源として、ご活用ください。

全国共通の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
こころほっとライン (厚生労働省)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日、年末年始除く)	電話相談 (通話料無料)
働く人の 「こころの耳メール相談」	http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/	—	メール相談
働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00	電話相談
勤労者 メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/medical/mhc/consultation.html	—	メール相談

長崎県の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
長崎こころの電話	095-847-7867	月～金 9:00～12:00 13:00～15:15	電話相談
長崎いのちの電話	095-842-4343	年中無休 9:00～22:00 ※第一・第三土曜のみ、 9:00～翌日9:00	電話相談
長崎こども・女性・ 障害者支援センター	095-46-5115	月～金 9:00～17:45	来所相談 (電話にて要予約)
長崎市男女共同 参画推進センター アマランス	095-826-4417	木曜日(毎月2回) 13:00～16:00 (予約は随時受付)	来所相談 (電話にて要予約)



あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談先があります。
どんな小さなことでも構わないので、1人で悩まずご相談ください。