

知らせてほしい、心のSOS



自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、相談事業や啓発活動を実施しています。

【こころの相談窓口ネットワーク連絡先一覧】

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

こころの相談窓口

◎よりそいホットライン

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと等、どんな悩みでもご相談ください。

☎ 0120-279-338

【毎日24時間対応】

◎NPO法人あおもりのちの電話

☎ 0172-33-7830

【毎日12:00～21:00】

※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室してください。

◎こころの健康相談統一ダイヤル

所在地域の公的な相談機関につながります。

☎ 0570-064-556

【9:00～16:00、18:30～22:00】

※土日、祝日、年末年始を除く

SNS相談（LINE）

相談窓口	受付時間	2次元コード
生きつらびっと (NPO法人ライフリンク)	● 月・水・金 11:00～22:00 ● 火・木・日 17:00～22:00 ● 土 11:00～16:00	【LINE ID】 @ yorisoi-chat
こころの ほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)	● 毎日 ① 12:00～15:00 ② 17:00～20:00 ③ 21:00～23:00 ● 月曜日 4:00～6:00 ● 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:00	【LINE ID】 @ kokorohotchat
あおもりけん 親子のための相談 LINE	● 平日 8:30～17:00 (相談メッセージは24時間受付)	【LINE ID】 @ 778asdia

鶴田町の主な相談窓口

消費生活等

住民環境課 環境対策係 ☎ 0173-22-2111

生活保護、福祉サービス等

福祉介護課 ☎ 0173-22-2111

西北地方福祉事務所 ☎ 0173-35-2156

生活、福祉に関する心配・困りごと

鶴田町社会福祉協議会 ☎ 0173-22-3394

西北地域自立相談窓口
(生活困窮者自立支援事業) ☎ 0173-26-1202

虐待に関する相談（児童、障がい者、高齢者等）

五所川原児童相談所（児童虐待） ☎ 0173-38-1555

五所川原警察署 ☎ 0173-35-2141

子ども健康課 健康推進係
福祉介護課 ☎ 0173-22-2111

高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

DVに関する相談

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

こころの悩み、健康に関すること、子育て等

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

誰かに話を聴いてほしい

傾聴ボランティア

「つるりんの会」傾聴サロン ☎ 0173-22-2111

(担当：子ども健康課 健康推進係)

どこに相談すればいいかわからない

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111