



電話相談

#いのちSOS
(NPO法人自殺対策センターライフリンク)

0120-061-338

専門の相談員が必要な支援策について一緒に考えます。

いのちの電話
(一般社団法人いのちの電話連盟)

0570-783-556

ナビダイヤル (順次おつながります)

0120-783-556

毎日 16時～21時
※毎月10日は8時～翌日8時まで連続対応

チャイルドライン
(NPO法人チャイルドライン支援センター)

0120-99-7777

18歳までの子どものための電話です。
チャットによる相談も受け付けています。

よりそいホットライン
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

0120-279-338

24時間対応
どんな人のどんな悩みにもよりそい、一緒に解決できる方法を探します。

京都市のちの電話
(社会福祉法人京都市のちの電話)

075-864-4343

毎日 24時間

京都自死・自殺相談センターSotto
(認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター)

075-365-1616

金・土曜日 19時～25時

いのち支える 相談窓口

あなたの心が少しでも軽くなるように
気持ちをお聞かせください

悩んだり 困った時は
ひとりで悩まずにご相談ください

誰かに
話を
聞いてほしい

なんだか
将来が
不安...

心配で
眠れない
ことがある



発行：宮津市 社会福祉課 地域福祉係
☎0772-45-1618

宮津市

宮津市役所

こころの健康に不安がある(障害福祉係)

0772-45-1622

子どものことが気になる(こども家庭センター)

0772-45-1621

高齢者のことで悩みがある(地域包括支援センター)

0772-45-1620

ひきこもり・くらしの資金の相談(生活支援係)

0772-45-1623

宮津市社会福祉協議会

生活の不安や悩みの相談

0772-22-2090

京都府自殺ストップセンター

0570-783-797
なやみ なくなる

お電話ください。一緒に考えます。

日時：毎日24時間

対象：京都府にお住まいの方
通勤・通学されている方



SNS相談

生きづらびっと

(NPO法人自殺対策支援センターライフリック)

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援・居場所活動等へのつながりを行います。

LINE
@yorisoi chat



Webからチャットで相談
<https://yorisoi-chat.jp/>



どこに相談したらいいかわからないとき

支援情報検索サイト



地域・方法・悩み別に相談窓口を検索することができます。



こころの健康相談統一ダイヤル



0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施する「こころの健康相談」等の公的な相談機関に接続します。(相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。)



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)

「こころのほっとチャット」では主要SNS(LINE・Facebook)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE
@kokorohot chat



Facebook
@kokorohot chat



ウェブチャット



NPO法人あなたのいばしょ

<https://talkme.jp/>



誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。(24時間365日)

10~20代の女性のためのLINE相談を実施しています

NPO法人BONDプロジェクト
LINE

