

こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口



♥自分や家族のこころの健康について心配があれば、お気軽にご相談ください♥

相談先	電話番号	日程	時間
○こころの健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)	☎023-631-7060	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
○こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地で実施している公的な相談機関に接続)	☎0570-064-556	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00 18:30～22:30
○#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	日、月、火、水、 金、土	00:00～24:00
		木	6:00～24:00
○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 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556 ☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日	10:00～22:00
		毎日	16:00～21:00
		毎月10日	8:00～翌日 8:00
○山形いのちの電話 (社会福祉法人 山形いのちの電話)	☎023-645-4343	毎日	13:00～22:00
○こころの悩み電話相談室 (山形県立こころの医療センター内)	☎0235-22-3991	毎週火曜日	10:00～12:00
○庄内保健所 地域保健福祉課 (山形県庄内総合支庁内)	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこふる内)	☎0235-35-0156 (直通)	月～金	8:30～17:15

健康課では看護師による『こころの健康相談』
を行っています

毎週金曜日午後 (相談無料・要予約)
① 1:30～2:30 ② 2:45～3:45

特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気相談会』

☆相談無料、要予約、対面
☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町 10-36
☆毎月2回 (時間帯：午前 10:00～午後 5:00)



こころ
元気相談
会チラシ

☆申込・問合せ：☎ 0235-33-8730 (平日午前 10:00～午後 3:00)

特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気サロン』

☆参加費無料、予約不要
☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町 10-36
☆毎月第1・3木曜日
(時間帯：午後 1:00～午後 3:00)

♥山形県では、インターネット相談やLINE相談も実施しています。厚生労働省「まもろうよこころ」では様々な相談窓口(電話相談・SNS相談)を紹介しています。

※相談日時を変更している場合があります。詳しくは各機関にお問い合わせいただくか、各機関ホームページ等をご確認ください。



厚生労働省
「まもろうよこころ」



LINE
こころの健康相談@山形

【鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 構成団体】

山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人ぼらんたす、鶴岡市保健衛生推進員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市立庄内病院、地域包括支援センター連絡会

*鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に設置されています。

発行：鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議
事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課
〒997-0033 鶴岡市泉町 5 番 30 号 TEL35-0156(直通)
メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.lg.jp