



2週間以上続く不眠はうつ病のサイン ひとりで悩まず相談しましょう

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
○心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)	毎日	24時間
○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	毎日	10:00～22:00
	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	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
○心の悩み電話相談 (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)



ぼらんたす
こころ
元気プロ
ジェクト

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)

☆申込・問合せ：☎ 0235-33-8730 (平日午前 10:00～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。



厚生労働省
「まもろうよこころ」



LINE
こころの健康相談@山形

※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。