

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関する心配事について、話してみませんか♡

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

鶴岡市 こころの健康相談

専門職による個別相談を行っています

毎週 月・水・金曜日 (相談無料・要予約)

① 9:15～ ② 10:30～ ③ 13:15～ ④ 14:30～

相談時間は原則1時間となります 問合せ先：鶴岡市健康課

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。

※相談日時を変更している場合があります。

機関にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。



厚生労働省
「まもろうよこころ」



LINE
こころの健康相談@山形

♡2週間以上続く不眠はうつ病のサインです。ひとりで悩まず相談してみませんか♡