

孤独・孤立や不安を感じたら
その思い、抱えないで
誰かに話そう。

日々の生活の中で、漠然とした不安や生きづらさを
誰もが抱えることがあります。
そんな時は一人で悩まず、
他の誰かに話すことから始めませんか？



どんな人でも相談できる窓口があります。

裏面には相談窓口の一覧を掲載しています →

お問い合わせ先 鶴岡市役所 地域包括ケア推進課

☎0235-35-1251



どんな人でも相談できる窓口があります。まずは1人で悩まず誰かに話すことから始めてみませんか。

国の相談機関

内閣府よりそいホットライン (年中無休・24時間) ☎0120-279-338 (フリーダイヤル)

お近くの相談機関

孤独・孤立で悩まれている方へ (悩みをひとりで抱えているあなたへ)

あなたのための相談場所があります。(鶴岡市版)

もし、あなたが悩んだら相談してください

(1)つらい、消えたい、死んでしまいたい、と思ったら

こころの健康相談 鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センターにこゝる内)	☎0235-35-0156	毎週金 ※要予約 ①13:30 ②14:45
こころの悩み電話相談室	☎0235-22-3991	毎週火 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)	☎0235-66-4931	月~金 8:30 ~ 17:15

(2)生きづらさを感じるなど様々な悩みについて相談したいとき

こころ元気相談会(NPO法人ぼらんとす)	☎0235-33-8730	毎月第2木・第4日 ※要予約 10:00 ~ 17:00
----------------------	---------------	---------------------------------

(3)18歳以下の方へ 心がもやもやしたり、不安や悩みを相談したいと思ったら

児童家庭支援センター シオン (七窪思恩園内)	☎0235-68-5477	月~金、第2・4土 9:00 ~ 18:00 ※緊急の場合は24時間対応
鶴岡市青少年育成センター	☎0120-028-234	月~金 9:00 ~ 17:00

(4)妊娠・出産、子育て・子どもに関する様々な悩みを話したい と思ったら

妊娠・出産・子育ての悩み	鶴岡市健康課	☎0235-35-0157	月~金 8:30 ~ 17:15
妊娠・出産・子育て 学校・障害福祉の相談	子ども総合相談窓口 (こども家庭センター内)	☎0235-35-1118	月~金 8:30 ~ 17:15
子育て・家族・女性に関する悩み	NPO法人 明日のたね	☎0235-64-8623	月水金 9:00 ~ 16:00 第2・4土9:00 ~ 15:00
体罰その他教育全般、障がいの ある子の就学などの相談	鶴岡市教育委員会学校教育課	☎0235-57-4864	月~金 8:30 ~ 17:15
不登校・いじめ・発達などの相談	鶴岡市教育相談センター	☎0235-23-9351	月~金 9:00 ~ 16:00

(5)生活に関する様々な悩みについて相談したいとき

暮らしや仕事に関する相談	鶴岡市地域生活自立支援 センター「くらしス」	☎0235-29-1729	月~金 8:30 ~ 17:15
生活・福祉に関する様々な相談	ふれあい福祉相談 (福)鶴岡市社会福祉協議会	☎0235-24-0053	月~金 8:30 ~ 17:15

(6)その他

障害者(身体・知的・精神・発達) の困りごとなど	障害者相談支援センター にこころ	☎0235-25-2794	月~金 8:30 ~ 17:15
ひきこもりに関する相談	ひきこもり相談 (NPO法人 一歩)	☎0235-24-1819	※要予約 月~金 10:00 ~ 17:00
	若者ひきこもり相談 (鶴岡市健康課)	☎0235-35-0156	毎週金 ※要予約 ①13:15 ②14:30
若者の仕事に関する相談	庄内地域若者サポート ステーション	☎0234-31-8383	月~金 ※要予約 10:00 ~ 18:00
ひとり親・困難を抱える女性の相談	こども家庭センター (鶴岡市子育て推進課内)	☎0235-26-0176	月~金 8:30 ~ 17:15
配偶者・パートナー等からの 暴力(DV)かもと思ったら	配偶者暴力相談支援センター (DV相談支援センター)	☎ # 8008 全国共通短縮番号	毎日24時間
	山形県庄内総合支庁 子ども家庭支援課	☎0235-66-4759	月~金 8:30 ~ 17:15

高齢者に関する相談
お住まいの地域包括支援
センターへ

- 健康園地域包括支援センター(第1学区・第4学区) ☎ 0235-25-0888
- 地域包括支援センターなえづ(第2学区・斎・黄金) ☎ 0235-26-9260
- 地域包括支援センターつくし(第3学区・湯田川・田川) ☎ 0235-29-1256
- 永寿荘地域包括支援センター(第5学区・京田・米) ☎ 0235-29-2900
- 地域包括支援センターかたりあい(第6学区・大泉・上郷・三瀬・由良・小堅) ☎ 0235-29-1626
- 鶴岡西地域包括支援センター(大山・加茂・湯野浜・西郷) ☎ 0235-35-0300
- 地域包括支援センターふじしま(藤島) ☎ 0235-78-2370
- 地域包括支援センターはごろ(羽黒) ☎ 0235-64-8281
- 地域包括支援センターくしびき(櫛引) ☎ 0235-57-5003
- 地域包括支援センターあさひ(朝日) ☎ 0235-58-1068
- 地域包括支援センターあつみ(温海) ☎ 0235-43-3010