

こころの相談

令和3年12月28日現在

あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

群馬県こころの健康センター

うつ、依存症、思春期等のこころの相談

☎ 027-263-1156

9:00~17:00 (月~金)

こころの健康相談統一ダイヤル

自殺予防の電話相談

☎ 0570-064-556

9:00~22:00 (月~金)

群馬いのちの電話

死にたい辛さを受け止めます

☎ 027-221-0783

9:00~24:00 (毎日)

第2・4金曜日 9:00~翌日9:00

こどもホットライン24 (中央児童相談所)

児童虐待、子育て相談、心身の発達など

☎ 0120-783-884

24時間対応

027-263-1100 (携帯から)

よりそいホットライン

暮らし、DV・性暴力などどんな悩みでも相談

☎ 0120-279-338

24時間対応

24時間子供SOSダイヤル

いじめ問題やその他の子どものSOS全般

☎ 0120-0-78310

24時間対応

群馬県女性相談センター

パートナーからの暴力、女性の様々な悩み

☎ 027-261-4466

9:00~20:00 (月~金)

13:00~17:00 (土・日・祝日)

渋川保健福祉事務所

☎ 0279-22-4166

8:30~17:15 (月~金、平日のみ)

問い合わせ先：榛東村保健相談センター ☎0279-70-8052

地域の相談窓口

支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからないときは、支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「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や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・火・木・金・日：17：00～22：30

水：11：00～16：30

NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口

チャット <https://talkme.jp/>



相談時間：24時間365日

NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject



相談時間

月・火・木・金・土：10：00～22：00

夜間休日精神科救急医療機関案内窓口

群馬県精神科救急情報センター

夜間や休日に受診できる精神科の救急医療機関を案内する窓口です。

※既に精神科医療機関を受診している方は、まず、かかりつけ医療機関に時間外の診療に対応しているかどうかお問い合わせください。

☎ 027-263-1166