

こころの相談

令和7年4月23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、自死遺族等のこころの相談

☎ 027-263-1156

9:00~17:00 (月~金)
※年末年始、祝祭日を除く

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)
※年末年始、祝祭日を除く

群馬いのちの電話

死にたい辛さを受け止めます

☎ 027-212-0783

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
027-263-1100 (携帯から)

24時間対応

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

群馬県女性相談支援センター

パートナーからの暴力、女性の様々な悩み

☎ 027-261-4466

9:00~19:30 (月~金) ※年末年始を除く
10:00~17:00 (土)
13:00~17:00 (日)

渋川保健福祉事務所

☎ 0279-22-4166

8:30~17:15 (月~金)
※年末年始、祝祭日を除く

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)

「生きづらびっと」は、消えたい、死にたいといったつらい気持ちを安心して話せるSNS相談です。必要に応じて様々な分野の実務的支援へとつなぐ「生きることの包括的な支援」を行っています。

LINE @yorisoi-chat webサイト <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月～日：8：00～22：30

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代の生きづらさを抱える女性のための女性による支援。

LINE @bondproject



相談時間

月・水・木・金・土：10：00～22：00