

【こころの健康についての相談窓口】

令和 7 年 2 月現在

電話相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	☎059-253-7823 ☎0120-01-7823 (三重県内のみ)	13:00~16:00
自殺予防夜間・休日電話相談		ナビダイヤル ☎0570-064-556	平日 16:00~24:00 土日祝、年末年始 9:00~24:00
ひきこもり専門電話相談		☎059-253-7826	9:00~16:00
依存症専門電話相談		☎059-253-7826	13:00~16:00(水) ※ひきこもり専門電話相談 と合わせて実施
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	☎059-223-5237 ☎059-223-5238	10:00~16:00
こころの悩み相談	伊勢保健所	☎0596-27-5148	8:30~17:15
こころの悩み相談	鳥羽市健康福祉課	☎25-1146	8:30~17:00
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話	☎059-221-2525	18:00~23:00
		ナビダイヤル ☎0570-783-556	10:00~22:00
		☎0120-783-556	16:00~21:00 毎月 10 日 8:00~翌日 8:00
死にたいほどのつらい気持ちを 聞いてほしい	よりそいホットライン	☎0120-279-338	24 時間対応

SNS 相談

相談内容	名称	LINE 公式アカウント	受付時間
こころの悩みについて、 どんなことでも	こころつなぐ SNS 相談みえ		平日及び土日祝日（年末年始を含む）の 17 時 00 分から 22 時 00 分まで ※受付時間は 21 時 30 分まで

ひきこもりメール相談

相談内容	相談窓口	相談フォーム
ご自身やご家族のひきこもりに 関する悩みについて	三重県こころの 健康センター	下記の URL または二次元コードからご相談ください。 https://logoform.jp/f/nndll 

（特に記載がない場合は土曜日、日曜日、祝日・年末年始を除く）