



結いの心でいのち支える

# ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる場所がある



面接で相談したい(予約制)

## 令和6年度 こころの相談

相談  
無料

2週間以上眠れない、夜中に目が覚めた後眠れない、食欲がない、やる気が出ない、人と会う気がしないなどの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8	13	10	8	19	9	21	11	9	20	10	10

●時間 13:30~/15:00~

●会場 飯田市保健センター

●対象 飯田市民

●相談員 精神保健福祉士

●相談内容の秘密は守られます。

予約・お問い合わせ先

飯田市保健センター ☎0265-22-4511 (内線5534)

## こころの健康を支える飯田市の相談窓口 ☎(0265)22-4511 (代表)

※内線番号のない部署につきましては、代表番号から担当課名をお伝えください。

### 交際関係の悩み

- ▶結婚をめぐる悩み
- ▶交際の悩み 等

●女性のための法律相談  
社会福祉協議会

☎(0265)53-3180

●ひとり親・家庭・女性相談  
保育家庭課 家庭相談係

内線5739

### 経済・生活の悩み

- ▶事業不振・失業 ▶ひきこもり
- ▶生活苦、多重債務 等

●心配ごと相談

社会福祉協議会 ☎(0265)53-3180

●福祉まるごと相談

内線5728

●消費生活相談・多重債務相談

飯田市消費生活センター

☎(0265)22-4530

●納税相談 納税課 収納係

内線5145

### 家庭の悩み

- ▶家族関係の不和(親子・夫婦)
- ▶介護・看病疲れ、育児の悩み 等

●介護相談

長寿支援課・各地域包括支援センター

●ひとり親・家庭・女性相談

保育家庭課 家庭相談係

内線5739

●育児相談・発達相談

保健課 保健指導係

内線5534

こども課 こども相談係

内線5343

### 学校関連の悩み

- ▶進路の悩み
- ▶いじめ・不登校 等

●小・中学生／学校教育課教育相談室

☎(0265)53-8730

●高校生／南信教育事務所飯田事務所

☎(0265)53-0462

### 勤務・仕事の悩み

- ▶仕事での失敗・過労
- ▶人間関係、職場環境の変化 等

●労働相談

長野県南信労政事務所 ☎(0265)76-6833

産業振興課 産業人材係

内線4419

●経営悩み相談 ☎(0265)59-7161

飯田商工会議所 中小企業相談所

### 健康の悩み

- ▶うつ病
- ▶身体の病気 等

●一般健康相談

保健課・各自治振興センター保健師

●こころの相談

保健課 保健指導係

内線5534

電話やSNSですぐに相談したい



●まもろうよ こころ (厚生労働省 特設サイト)

悩みを抱えている人の事情や年代、電話できる時間などに合わせて選べる相談窓口の紹介

こころの健康について知りたい



●飯田市ホームページ

健康いいた こころの健康





## 相談したい

※[月～金]の場合、祝日・年末年始は除きます。

### こころの健康に関する相談

- 飯田保健福祉事務所 精神保健相談(予約制) ..... ☎0265-53-0444 (月～金 8:30～17:15)
- 飯伊圏域障がい者総合支援センターほっとすまいる ..... ☎0265-24-3182 (月～金 8:30～17:30)
- 長野県精神保健福祉センター ..... ☎026-266-0280 (月～金 8:30～17:15)

### 自殺予防のための相談

- “消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自殺して辛くてどうしようもない”などの自殺に関する相談
- こころの健康相談統一ダイヤル ..... ☎0570-064-556  
おこなおう まもろうよ こころ  
(月～金 9:30～16:00 / 18:30～22:30 受付は22:00まで)

### 生きているのがつらく、悩みや不安を聴いてほしい時

つながりにくい場合は、時間をあらためておかけください

#### いのちの電話

- 長野 ..... ☎026-223-4343 (毎日 11:00～22:00)
- 松本 ..... ☎0263-88-8776 (毎日 11:00～22:00)
- フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話 ..... ☎0120-783-556 (毎月10日 8:00～翌日8:00/無料)

### 暮らしの困りごと、こころの悩みごと、DVなどの相談

暮らしの中で困っている、気持ちや悩みを聞いてほしい、死にたいほどつらく思い悩んでいる

- よりそいホットライン ..... ☎0120-279-338 (毎日24時間 通話料無料)

### 福祉・生活・就労に関する相談

- 飯田市社会福祉協議会 ..... ☎0265-53-3180 (月～金 8:30～17:30)
- 飯田市生活就労支援センター まいさぼ飯田 ..... ☎0265-49-8830 (月～金 9:00～17:15)
- いいだ若者サポートステーション ..... ☎0265-49-3150 (火・木・土 10:00～17:30)

### 消費生活・多重債務などの相談

- 長野県南信消費生活センター ..... ☎0265-24-8058 (月～金 8:30～17:00)

### 妊娠から出産・子育ての悩み相談

- 妊娠～子育てほっとライン信州 ..... ☎0263-31-0015 (木 10:00～16:00、19:00～21:00)
- にんしんSOSながの ..... ☎0120-68-1192 (毎日24時間 匿名OK 相談無料)



## インターネットで情報収集したい

(相談先や自殺に関する情報を発信しています)

- こころの耳 (厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)



- いのち支える自殺対策推進センター (いのち支える相談窓口の紹介)
- 長野県自殺対策推進センター (市町村・保健福祉事務所などの相談先や長野県の情報があります)

## 大切な人を亡くされた方への支援があります

### ■自死遺族交流会(あすなろの会)

《お問い合わせ先》飯田保健福祉事務所健康づくり支援課 ..... ☎0265-53-0444(月～金 8:30～17:15)

家族が自死で亡くなった場合、それが自死であるがゆえに残された人は孤独になりがちです。抱える悲しみや苦しみ・悩みを共有することによって癒されたりすることがあります。同じような体験をされた方々と、気持ちを語り、聴き合い、わかち合う場です。

### ■自死遺族相談ダイヤル

(NPO法人全国自死遺族総合支援センター) ..... ☎03-3261-4350  
(毎週木曜日10:00～20:00・毎週日曜日10:00～18:00)

※上記の内容は、令和6年2月現在のものです。変更となる場合がありますので各機関にお問い合わせ下さい。