



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7年度 こころの相談

相談
無料

眠れない日が続いている、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
14	12	9	14	18	8	20	10	8	19	9	9

●時間 13:30～/15:00～

●対象 飯田市民

●会場 飯田市保健センター

●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5159

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 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/飯田市教育委員会
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) 24-1500
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



●飯田市保健センターホームページ
「こころの健康」で検索



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ある” “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
（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（毎日 16:00～21:00 無料）
（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 まいさば飯田 …………… ☎ 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）

妊娠から出産・子育ての悩み相談

- 性と健康の助産師相談 …………… ☎ 0263-31-0015（木 10:00～14:00 / 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

（相談先や自殺対策関連の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10:00～19:00 / 毎週日曜日10:00～17:00）

※上記の内容は、令和7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ください。