



もし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

裏面もご覧ください

## こころの相談窓口

こころの健康に関する相談 ※精神科医師などによる「心の健康相談」は要予約

いわき市保健所 ☎ **0246-27-8557** 平日 午前8時半～午後5時

平地区保健福祉センター健康係	☎22-7621	内郷・好間・三和地区保健福祉センター健康係	☎27-8692
小名浜地区保健福祉センター健康係	☎54-2111	四倉・久之浜大久地区保健福祉センター健康係	☎32-2114
勿来・田人地区保健福祉センター健康係	☎63-2111	小川・川前地区保健福祉センター健康係	☎83-1329
常磐・遠野地区保健福祉センター健康係	☎43-2111		

## こころの健康相談ダイヤル

☎ **0570-064-556** (全国統一ナビダイヤル)平日 午前9時～午後5時 (福島県精神保健福祉センター対応)  
午後6時半～午後10時30分 (受付は午後10時まで 民間団体対応)

## #いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

おもい ささえる  
☎ **0120-061-338** 24時間対応

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

## よりそいホットライン

どんなひとの、悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方  
・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

つなぐ ささえる  
☎ **0120-279-226** (岩手・宮城・福島専用) 24時間365日対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

## いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556** (ナビダイヤル) 毎日 午前10時から午後10時まで☎ **0120-783-556** (フリーダイヤル) 毎日 午後4時から午後9時まで  
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで<https://www.inochinodenwa.org/>

## 自死遺族等

大切な方を亡くされたご遺族の方(自死、突然死、事故死病死など)の相談に対応します。

自死遺族自助グループ えんの会 ☎ **090-9632-3202** e-mail:ennokai\_cs-koriyama@yahoo.co.jp

NPO法人 ReLink (りんく) ☎ **050-3550-1840** e-mail:relink.f@gmail.com

いわきグリーンケア協会 ☎ **070-5325-9608** e-mail:griefcara@hotmail.com 平日 13~15時

全国自死遺族法律相談ホットライン ☎ **050-5526-1044** 水曜日(祝日除く) 12時~15時  
※自死遺族支援弁護士に所属する全国の弁護士が直接対応します

## SNS相談窓口



### こころつなぐ福島 (ライン相談)

県アカウント「こころつなぐ@福島」を「友達登録」することにより利用可能。「こころの健康」に関する悩みについて対応。予約不要、匿名可能、相談無料。



### 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」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/web>



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



### NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Facebook



ウェブチャット



### 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です。(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



### NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject



## いわき市内医療機関 (精神科・心療内科)

### 精神病院

新田目病院	☎28-1222
泉保養院	☎56-6611
長橋病院	☎26-3526
舞子浜病院	☎39-2059
四倉病院	☎32-5321
市里病院	☎58-7700

### 診療所

ストレスクリニック	☎24-1851
いわき南クリニック	☎77-1663
本町通りクリニック	☎24-7830
いずみ心療内科クリニック	☎75-0707
いわき市医療センター精神科	☎26-3151
いわきたいら心療内科	☎22-5560
こてつクリニック	☎38-3402

## チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時まで

<https://childline.or.jp/index.html>



## 経済の問題(借金・多重債務・失業・生活)

法テラス・サポートダイヤル

☎ **0570-078374**

平日 午前9時～午後9時まで  
土曜日 午前9時～午後5時まで【祝日・年末年始を除く】

福島県弁護士会 いわき支部

☎ **0246-22-1320**

平日 午前9時～午後5時【祝日を除く】

## 消費生活

多重債務問題や訪問・通信販売などのトラブルの相談

いわき市消費生活センター ☎ **0246-22-0999**

平日午前9時～午後5時

## 労働者の健康相談

職場のストレス・対人関係の悩みなどの相談

働く人の「こころの耳電話相談」

月・火 午後5時～午後10時まで  
土・日 午前10時～午後4時まで【祝日・年末年始を除く】

☎ **0120-565-455**

中小企業の事業主及び労働者の健康に関する相談

相談日・時間については、直接お問い合わせください。

いわき地域産業保健センター

☎ **0246-85-0216**

## 労働全般の相談

福島労働局総合労働相談コーナー

☎ **024-536-4600**

平日 午前9時から午後4時半まで

☎ **0800-8004611**(フリーダイヤル) ※フリーダイヤルは労働者からの労働相談に限る

## 犯罪被害・性被害・ストーカー・DV・虐待など

法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル

☎ **0120-079714** (ナビダイヤル)

平日 午前9時～午後9時  
土曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

警察安全相談

☎ **024-525-8055 #9110**

平日 午後9時～午後5時

女性の様々な悩み相談

☎ **024-522-1010** 毎日 午前9時～午後9時(祝日・年末年始を除く)

性犯罪被害110番

☎ **0120-503-732 #8103**

24時間(土日祝日及び執務時間外は  
県警察本部で対応)

女性相談(いわき市役所)

小名浜地区保健福祉センター

☎ **0246-54-2521**

平日午前8時半～午後5時15分

内郷・好間・三和地区保健福祉センター

☎ **0246-27-8612**

## こどもの相談(いじめなど)

こどものための24時間電話相談

ふくしま24時間子どもSOS

☎ **0120-916-024**

24時間受付

いじめ問題や不登校、体罰などの教育相談電話

ダイヤルSOS(福島県教育センター)

☎ **0120-453-141**

平日 午前10時～午後5時

## 高齢者・障がい者の相談

高齢者総合相談センター：高齢者

☎ **024-524-2225**

月～木 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

福島県弁護士会：高齢者・障がい者  
(無料相談・要予約)

☎ **024-533-5048**

平日 午前9時半～午後4時半

障がい者110番：障がい者  
(障がい者社会参加推進センター)

☎ **024-563-5110**

平日 午前8時半～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

## 被災された方のこころの相談

被災者相談ダイヤル ふくここライン  
(ふくしま心のケアセンター)

☎ **0120-783-295**

平日 午前9時～12時、午後1時～5時  
(祝日・年末年始を除く)

