

相談窓口

2026年2月1日現在



厚生労働省ホームページ「まもろうよ ころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



#いのちSOS

0120-061-338 (24時間 通話無料)

「生きることに疲れた」「生きることが限界だ」と感じている人のための無料、かつ秘密厳守の電話相談です。

生きづらびっと <https://yorisoi-chat.jp>

「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを安心して話すことができる無料、かつ秘密厳守のSNS相談です。

月・金 6:00~22:30

日・火・水・木・土 8:00~22:30

(受付は22:00まで)

最新情報はHPをご確認ください。

かくれてしまえばいいのです <https://kakurega.lifelink.or.jp>

匿名・無料で24時間いつでも利用することができる、生きるのがしんどい人のためのWeb空間です。

1分でわかる紹介動画はこちら → https://www.youtube.com/watch?v=v5wTi2_WSOE



NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間 通話無料)

音声ガイダンスに従い、相談したい下記の番号を選びます。どんな悩みにもよりそって一緒に解決方法を探します。

- 1 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談 (Helpline for foreign people)
※対応時間と言語は日によって異なります。
- 3 DV (ドメスティックバイオレンス)、性暴力など女性の相談
- 4 性的指向(好きになる性)や性自認 (自分の認識する性別) についてお悩みの方

(英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語)
※外国語ラインの相談時間は10:00~22:00

- 5 死にたいほどつらい方
- 8 さまざまな災害で被災された方

秘密は守ります。

☆通話による聞き取りが難しい方は FAX 0120-773-776

☆電話で伝えにくい方は、インターネットで匿名にて相談できます。

お悩みつぶやきサイト <https://moyatter.jp>

(一社) 社会的包摂サポートセンター

問い合わせ ☎515-8515 三重県松阪市殿町1340番地1

松阪市生活相談支援センター ☎0598-53-4671 FAX 0598-26-9113
✉seikatsu-soudan@matsusakawel.com

松阪市保護自立支援課 ☎0598-53-4670 FAX 0598-26-9113
✉seikatsu@city.matsusaka.mie.jp

松阪市人権・多様性社会課 ☎0598-53-4017 FAX 0598-26-4035
✉jinkyō.div@city.matsusaka.mie.jp

自殺予防いのちの電話

059-221-2525 (毎日: 18:00~23:00)

ひとりで悩まず、お電話ください。相談は無料。

名前を明かさなくても相談できます。

ナビダイヤル

0570-783-556 (10:00~22:00)

フリーダイヤル

0120-783-556 (16:00~21:00 通話無料)

(毎月10日は8:00~翌11日8:00まで)

認定NPO法人 三重いのちの電話協会

東京自殺防止センター

03-5286-9090 (年中無休)

20:00~深夜2:30 (月22:30~深夜2:30)

(火17:00~深夜2:30)

「孤独を感じる」「身近な人には打ち明けづらい」
そんな苦しい思いを電話で伺い、つらい気持ちを
分かち合い、心に寄り添った相談を行います。

匿名で相談できます。

認定NPO法人

国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

法テラス (利用料無料(通信・通話料除く))

はじめて利用される方 0570-078374

平日9:00~21:00、土曜日9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

法テラス三重 (津市) 0570-078344

平日9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

犯罪被害にあわれた方 0570-079714

平日9:00~21:00、土曜日9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

外国語で問合せしたい方 0570-078377

平日9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く)

[対応言語]

中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、
英語、ポルトガル語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

固定電話からの通話料全国一律3分9.35円(税込)

携帯電話からの通話料全国一律20秒11円程度(税込)

公衆電話からの通話料全国一律40秒10円(税込)

専門オペレーターが、お問い合わせ内容に応じて、
法制度や相談機関・団体等を紹介します。

メールでの問合せについては、24時間年中無休

で受付。QRコードからホームページの利用規約

に同意後に利用できます。



自死で大切な人を亡くされ、一人で悩んでいませんか。
悲しみをわかちあえる場合があります。

三重県自死遺族サポート ひだまりの会

hidamari202304@gmail.com

自死遺族の人生を支えるコミュニティ

Rprecious (リプレシャス)

rprecious202406@gmail.com



ライン公式アカウント

働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455 (通話無料)

月~金17:00~22:00 土・日10:00~16:00

(祝日、振替休日、12月29日~1月3日を除く)

メンタルヘルス不調や予防・対処方法の相談など。

対象:働く人、その家族、企業の人事労務担当者

厚生労働省

こどものSOSの相談窓口

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 (24時間 通話無料)

いじめ、学校や家族、その他のことで不安や悩み
があるときは、一人で悩まず、いつでもすぐ電話
で相談してください。

対象:子ども本人、保護者等

文部科学省

こどもほっとダイヤル (通話無料)

0800-200-2555 (毎日:13:00~21:00)

(12月29日~1月3日はお休み)

チャイルドライン (通話無料)

0120-99-7777 (毎日:16:00~21:00)

(12月29日~1月3日はお休み)

18歳までの子ども専用電話。

楽しかったこと、困っていること、誰かに聞いて
ほしいこと、どんなことでも一緒に考えます。

名前を明かさなくても相談できます。

認定NPO法人チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

多重債務に関する無料相談

052-951-1764

月~金(祝日を除く)9:00~12:00、13:00~17:00

借金でお困りの方が安心して相談できる国の相談
窓口です。個人事業者もご相談いただけます。

財務省 東海財務局

消費者ホットライン

188 (いやや!)

契約や悪質商法に関するトラブルで、困った時は
一人で悩まずに、ご相談ください。

消費者庁

児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (いちはやく)

一人で抱え込まないで、子育ての悩み、家族のこと、
ご相談ください。(通話無料)

こども家庭庁