



3月は「自殺対策強化月間」です！

誰も自殺に追い込まれることのない松阪市の実現をめざしています。
もし悩んでいるのなら、その悩み相談しませんか。

2022年1月1日現在

一人で悩まず
ご相談ください

20時～深夜2時30分
電話受付中

東京自殺防止センター

03-5286-9090 年中無休

20時～深夜2時30分(火曜日は17時～深夜2時30分)
(月曜日は22時30分～深夜2時30分)

「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

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 暮らしの中で困っていること、気持ちや悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談（Helpline for foreign people）
（英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、タイ語、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時～22時
- 3 性暴力、ドメスティックバイオレンスなど女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 自殺を考えるほど思い悩んでいる方
- 8 被災後の暮らしで困っている方

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

seikatsu-soudan@matsusakawel.com

松阪市地域福祉課 0598-53-4670

seikatsu@city.matsusaka.mie.jp

松阪市人権・多様性社会課 0598-53-4017

jinkyō.div@city.matsusaka.mie.jp

自殺予防いのちの電話

059-221-2525（毎日：18時～23時）

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（毎日：10時～22時）

フリーダイヤル

0120-783-556（通話無料/1人1日1回まで）

（毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時）

認定NPO法人 三重いのちの電話協会

働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455（通話無料）

月・火 17時～22時

土・日 10時～16時

（祝日、年末年始は除く）

働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する相談など。

対象：働く人、その家族、企業の人事労務担当者など。

厚生労働省

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

いじめで困ったり、自分や友達のことでは不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

子どもや保護者等、夜間・休日を含めて24時間相談可能です。

文部科学省

こどもほっとダイヤル

0800-200-2555（毎日 13時～21時）

（12月29日～1月3日はお休み）

チャイルドライン

0120-99-7777（通話無料）

（毎日：16時～21時）

（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

法テラス

法的トラブルでお悩みの方 0570-078374

犯罪被害にあわれた方 0570-079714

利用料無料

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1分11円（税込）

平日9時～21時、土曜日9時～17時（祝日・年末年始は除く）

専門オペレーターが相談内容に応じ、法制度や手続き、適切な相談窓口を無料でご案内します。

24時間年中無休でメールを受付。

QRコードからホームページの利用規約に同意された方がメールで相談できます。



多重債務に関する相談

052-951-1764

月曜日～金曜日（祝日を除く）9時～12時、13時～17時

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・事業者を問わず、どなたでもご相談いただけます。相談無料・秘密厳守

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について、問題解決に向けた助言や適切な窓口をご案内します。

一人で悩まずに、お電話ください。消費者庁

ガーベラ会
mie.gabera@gmail.com

自死で大切な人を亡くされ、一人で悩んでいませんか。悲しみをわちあえる場合があります。まずはメールにてお問い合わせください。

自死遺族の集い「わちあいの会」

毎月第1土曜日 13時30分～15時30分
（年始を除く）津・松阪の会場

自死遺族サポート ガーベラ会

児童相談所虐待対応ダイヤル

189（いちはやく）

子育てに悩む保護者、虐待など子どもたちのSOSの声にいちはやく対応します。連絡は匿名で行うことも可能です。（通話無料）

厚生労働省