



さまざまな悩みの相談

つなぎ先

心の相談窓口

医療機関 かかりつけ医、精神科、心療内科

心の相談・精神保健福祉相談

心の健康、ひきこもり、アルコール問題、薬物やギャンブルなど

※精神科医師による「こころの健康相談」は要予約



福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
県南保健福祉事務所	0248-22-5649	
白河市健康増進課（中央保健センター）	0248-27-2114	

電話による心の相談

こころの健康相談ダイヤル (福島県精神保健センター内)	0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00・18:30～22:30 (祝祭日・年末年始を除く) (22:00まで受付)
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日10:00～22:00 毎月第3土曜日 10:00～翌日 10:00までの24時間
	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌日8:00ま での24時間
よりそいホットライン	0120-279-226 (フリーダイヤル)	24時間
東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00～深夜 2:30 (月曜日は 22:30～2:30) (火曜日は 17:00～2:30)
ふくしま 24 時間子どもSOS	0120-916-024 (フリーダイヤル)	24時間
こどもの人権110番	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金 8:30～17:15

SNS による心の相談

LINE こころつなぐ@福島 (精神保健福祉センター)	ID【@228dcnon】 	毎日 18:00～22:00 (21:30まで受付) 土・日・祝日含む
LINE 生きづらびっと (特定非営利活動法人自殺対策 支援センター ライフリンク)	ID【@yorisoi-chat】 	月・金 6:00～22:30 日・火・水・木・土 8:00～22:30 (22:00まで受付)
チャット あなたのいばしょ (特定非営利活動法人 あなたのいばしょ)	あなたのいばしょ チャット相談 	24 時間 365 日