

心の悩みにおける相談窓口一覧

私生活において不安で眠れないといった悩みや、職場でのメンタルヘルス不調などの悩みや、生きづらさを感じるなど様々な悩みについて相談をしたい場合に、SNS心の相談について等の情報をまとめています。
お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて相談したいとき

● 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

※受付時間：月・火・木・金・日 17時～22時30分（22時まで受付）
水 11時～16時30分（16時まで受付）

<https://lifelinksns.net/>



● こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

※受付時間：12時～16時（15時まで受付）

<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>



LINE



Twitter



Facebook

※なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は都道府県等が設置している電話相談窓口、新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、各都道府県が開設している帰国者・接触者相談センターにご相談下さい。

心の健康について相談したいとき

● 精神保健福祉センター等【TEL:最寄りのセンターにおかけください】

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世話でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>



● 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

● よりそいホットライン（電話等による相談）【TEL:0120-279-338】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
(ご相談の例) ・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

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



● SNS等による相談

LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

