

# 疲れたところをケアしましょう

「いつもの自分と違う」ことはないですか？

- あたりまえにできていたことが手につかない       仕事などのミスが増えた  
 人の話や内容が頭に入っていない       ぐっすり眠れない  
 ささいなことでイライラする      など

こころの不調に気がついたら、ひとりで抱え込まず、「つらい」ことを相談してみませんか？

## 相談先一覧

### ○こころの不安や悩みなどの相談○

相談内容	問合せ先	実施時間など
精神科医によるこころの健康相談	飛驒保健所 ☎ 33-1111 (内線 311)	月数回 水曜午後 (予約制)
精神保健福祉士によるこころの健康相談	健康推進課 ☎ 35-3160	毎月1回 火曜午後 (予約制)
法律とこころの相談会	飛驒保健所 ☎ 33-1111 (内線 311)	年数回 (予約制)
心身の健康に関する相談	健康推進課 ☎ 35-3160	平日 9:00 ~ 12:00
	飛驒保健所 ☎ 33-1111 (内線 311)	平日 8:30 ~ 17:15
こころの健康全般に関する相談	こころのダイヤル 119番 ☎ 058-233-0119	平日 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
悩み苦しんでいる方が、再び希望をもって生きられることを願って応対	岐阜いのちの電話 ☎ 058-277-4343	毎日 19:00 ~ 22:00 第1・第3金曜 19:00 ~ 翌 19:00
	メール相談 inochi-mail@ktroad.ne.jp	—
	いのちの電話 ☎ 0120-783-556	毎月 10日 8:00 ~ 翌 8:00
	いのち・サポートひだ こころの電話 ☎ 36-4670	毎週土曜 18:00 ~ 21:00
どんな人の、どんな悩みにも寄り添って解決方法を探すための電話相談 健康、医療、メンタルヘルス、育児などの相談について、24時間体制で電話相談可	よりそいホットライン ☎ 0120-279-338	24時間 (年中無休)
	健康・医療相談ダイヤル 24 ☎ 0120-54-7830	24時間 (年中無休)

### ○虐待、人権、いじめなどについて相談○

相談内容	問合せ先	実施時間など
女性の悩みごと、家庭児童に関すること	子育て支援課 (子ども発達支援センター) ☎ 35-3179	平日 9:00 ~ 16:00
障がい者に関すること	福祉サービス総合相談支援センター ☎ 35-3002	平日 8:30 ~ 17:15
高齢者に関すること	地域包括支援センター ☎ 35-2940	平日 8:30 ~ 17:15
人権に関すること	岐阜地方法務局 高山支局 ☎ 32-0915	平日 8:30 ~ 17:15
犯罪被害者の相談	ぎふ犯罪被害者支援センター ☎ 0120-968-783	平日 10:00 ~ 16:00
心配ごと相談	福祉課 ☎ 35-3139	毎週水・金曜 13:00 ~ 16:00 場所 総合福祉センター
いじめや不登校などのトラブルに関わる児童生徒の不安や悩みに関すること	教育相談窓口 ☎ 53-2368 ☎ 35-3154	平日 8:30 ~ 17:15
児童生徒の不登校などに関すること	であい塾 ☎ 53-3770	平日 9:00 ~ 15:30 長期休暇中 9:00 ~ 12:00
子どもの悩み、非行、いじめ、しつけ、虐待など	飛驒子ども相談センター ☎ 32-0594	平日 8:30 ~ 17:15
子育て、学校、家庭、発達の相談	ひだ子ども家庭支援センターぱすてる ☎ 37-1061	平日 9:00 ~ 18:00
児童生徒のいじめに関すること	いじめ SOS ダイヤル ☎ 35-3500	平日 8:30 ~ 17:15
いじめや子どもの悩みに関すること	24時間子供 SOS ダイヤル ☎ 0120-0-78310	24時間 (年中無休)
18歳までの子どものための電話相談	チャイルドライン ☎ 0120-99-7777	月~土曜 16:00 ~ 21:00

### 新型コロナウイルス総合窓口を開設しています

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者や市民の皆さまの経済活動や市民生活に関する相談などの対応を一括して行う「新型コロナウイルス総合窓口」を設置しています。

**相談対象** 新型コロナウイルス感染症の影響によって生じている困りごと (事業者、市民)

。資金繰り (融資) 。雇用の維持 。税や国民健康保険料等の納付の猶予 。給付金や補助制度 など

**設置場所** 市役所 地下 市民ホール(花岡町2) **開設時間** 9:00 ~ 19:00

**設置期間** 令和3年3月31日 (水) まで (当面、土・日・祝日も開設) ※終期は今後変更有

※お願い 相談者の皆さまが会場内に密集することを避けるため、直接市役所へ出向く必要がないご相談は、電話、FAX、Eメールを使用いただくようご協力をお願いします。

**専用ダイヤル** ☎ 36-0024 **FAX** 36-0133 **Mail:** sougo-madoguchi@city.takayama.lg.jp

。発熱、体調不良などの症状がある方には、入室をご遠慮いただく場合があります。

※感染や心身の健康に関するご相談については、下記へお問合せください。

飛驒保健所 (☎ 33-1111 内線 309) 相談受付時間は 24時間 健康推進課 (☎ 35-3160)

こころの体温計でストレス度を簡単チェック!

QRコードからアクセス▶

