

ひとりで悩まないで 相談できる場所があります

こんなことはありませんか？

出勤するのが怖い

家族に迷惑をかけて
申し訳ない



これぐらいのことは出来
ないとダメなのに

必要とされているのかな

誰も助けてくれない

不安で眠れない、朝が起きられない、気分が落ち込む、体がだるい・・・
こんな症状はありませんか？ ストレスにより、こころが疲れているサインかもしれません。
つらい思いを言葉にすることで解決の糸口を見つけ、暗いトンネルから抜け出しましょう。

あなたの話に耳を傾けてくれる人がいます あなたは一人ではありません



厚生労働省のホームページでは、SNSやメール、電話相談など様々な相談先を紹介しており、自分に合った方法を探ることができます。

裏面の相談窓口一覧もご覧ください。

SNS相談もあります



厚生労働省HP



コロナ禍における こころの健康



新型コロナウイルス感染症の対策「新しい生活様式」を実践する中で、こころの健康を崩していませんか？

特に仕事や子育て、人との関わりといった一定のリズムで毎日行ってきた社会的活動（日課）が失われると、眠れない、食欲がなくなる、つらい気分になるといった症状が現れやすくなります。

こころの健康維持のポイントを紹介します

毎朝同じ
時間に起きる



毎日
3食食べる



規則正しい
生活を送る



人との交流を持つ



心と体を休ませる



相談窓口一覧

●24時間、相談できるところ

相談内容	相談窓口	電話番号など
どんな人のどんな悩みにもよって、一緒に解決する方法を探します。	よりそいホットライン	0120-279-338
電話相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310

※市外局番はすべて「059」です（フリーダイヤル、ナビダイヤルを除く）



●子どもや青少年のこころや発達、悩みに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間	
20歳以下の市民とその保護者を対象にした青少年に関する悩みごと(非行や問題行動など)	津市青少年センター	【メール相談】tsu-seisyonen@zcv.ztv.ne.jp (返信にはパソコンからのメールが受信できる環境が必要です)	祝休日、年末年始除く を 除 く 年 末 年 始	
		【電話相談】228-4655		月～金曜日 8:30～17:15
【面接相談】228-4655	月～金曜日 9:00～17:00			
子育てに関する相談など	津市こども支援課	229-7830		月～金曜日 8:30～17:15
児童の福祉に関する相談	三重県中勢児童相談所	231-5666		月～金曜日 8:30～17:15
子どもの問題行動(いじめ、不登校、親子間トラブル、児童虐待、犯罪被害等の悩み)	少年相談110番	0120-41-7867		月～金曜日 9:00～17:00
子どもの非行問題等の相談	法務少年支援センター(少年鑑別所)	222-7080		月～金曜日 9:00～17:00
子どもの人権相談(いじめ、体罰等)	子どもの人権110番	0120-007-110		月～金曜日 8:30～17:15
18歳以下の子どもを対象にした悩み相談【子ども専用電話】	チャイルドラインMIE	0120-99-7777		毎日 16:00～21:00
18歳未満の子どもから悩みを聴き、一緒に解決方法を考える【子ども専用電話】	こどもほっとダイヤル	0800-200-2555	毎日13:00～21:00 (12月29日から1月3日を除く)	
こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～	厚生労働省	【HP】 http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/		

●こころの健康に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの病気に関する相談	三重県津保健所	223-5057	祝休日 月～金曜日 8:30～17:00
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	253-7823	月曜日 13:00～16:00 ※祝日の場合は火曜日になります。
ひきこもり・依存症専門電話相談		253-7826	水曜日 13:00～16:00
こころの傾聴テレフォン		223-5237 または 5238	月～金曜日 10:00～16:00
自殺予防ののちの電話相談	三重いのちの電話	221-2525	毎日 18:00～23:00(年中無休)
		ナビダイヤル 0570-783-556	毎日 10:00～22:00(年中無休)
		フリーダイヤル0120-783-556	毎月10日午前8:00～翌日午前8:00

●大切な人を自死で亡くされた配偶者、お子様などを対象にした分かち合いに関する問い合わせ

相談内容	相談窓口	問い合わせ先
大切な人を自死で亡くされた方との分かち合い	自死遺族サポート ガーベラ会	【HP】 http://www.miegabera.jp/ 【メール】mie.gabera@gmail.com

●日常の困りごとに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
女性の人権相談(DV、セクハラ等)	女性の人権ホットライン	0570-070-810	祝休日、年末年始除く
人権相談(差別や虐待、パワーハラスメント等)	みんなの人権110番	0570-003-110	
カウンセラーによる相談(面接・電話相談:予約優先)	津市男女共同参画室	相談日や相談時間など、詳細は229-3103へお問合せください	月～金曜日 8:30～17:15 ※相談日等は要問合せ
弁護士による法律相談(面談:予約優先)			月～金曜日 9:00～17:00
女性相談(夫からの暴力、結婚・離婚・異性問題、夫婦・親子の問題等)	津市女性相談(こども支援課)	229-3400	月～金曜日 9:00～17:00
多重債務に関する相談	津市消費生活センター	229-3313	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

●労働に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
労働に関する総合的な相談	三重労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	226-2110	祝休日、年末年始除く
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	213-8290	月～金曜日 9:30～16:30
若者の就職相談	おしごと広場みえ	222-3309	月・水・金曜日 9:00～17:00 火・木曜日 9:00～19:00
若年の自立や就労に向けた相談	若者就業サポートステーション	271-9333 【予約受付】	月～金曜日 9:00～18:00
40～49歳の就職に向けた相談	就職氷河期世代就労支援センター	271-6600 【予約受付】	月～金曜日 10:00～16:00
労働者のためのメンタルヘルス相談	津市商業振興労政課	229-3114 【予約制】	月～金曜日 8:30～17:15

●こころと健康、子育てに関する相談

※保健師が不在の場合があります。

健康づくり課	229-3310	中央保健センター	229-3164	久居保健センター	255-8864
河芸保健センター	245-1212	芸濃保健センター	266-2520	安濃保健センター	268-5800
美里保健センター	279-8128	香良洲保健センター	292-4183	一志保健センター	295-0112
白山保健センター	262-7294	美杉保健センター	272-8089	受付時間	月～金曜日8:30～17:15(祝休日、年末年始を除く)