

何かに急き立てられる
気がして落ち着かない



食べ過ぎてしまう
または食欲がわからない



このような症状、 続いていますか？

みなさんはここ1か月の間で、このような
症状を感じていませんか？わたしたちは、
積み重なる疲労やストレス等で、こころが
疲れてしまうことがあります。

ひとりで悩まず、家族や友人、こころの専門家
などに今の苦しさを話してみましょう。

何をしてても
楽しくない



気分が沈みがち



理由もなく涙が出る



つらい症状が長く続く時は、こころが SOS を出しているのかもしれません

あなたのこころの声を聴かせてください

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが
楽になることがあります。話すことで、自分の中で解決策が見つかる
こともあります。

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、自分に合った相談方法を探ることが
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
まもろうよこころ

●24時間、相談できるところ

よりそいホットライン 0120-279-338	24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
----------------------------	-------------------------------

ひとりで悩まないで
あなたの声を聴かせてください



●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
18歳未満の青少年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@zc.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)	
		【電話相談】228-4655	月～金曜日 8:30～17:15
子育てに関する相談など	津市家庭児童相談(こども家庭センター)	229-7830	月～金曜日 9:00～17:00
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 (12:00～13:00は休み)
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ME	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	月～金曜日 8:30～17:00
ひきこもり専門電話相談	三重県こころの健康センター	253-7826	月～金曜日 9:00～16:00
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・自死遺族電話相談		フリーダイヤル0120-01-7823 253-7823	月～金曜日 13:00～16:00
自殺予防夜間・休日電話相談	三重いのちの電話	ナビダイヤル0570-064-556	月～金曜日 16:00～24:00 土日祝・年末年始 9:00～24:00
自殺予防いのちの電話相談		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 毎日16:00～21:00(年中無休)

●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	月～金曜日 8:30～17:15
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へお問い合わせください	月～金曜日 8:30～17:15 ※相談日等は要問い合わせ
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)	女性相談(こども家庭センター)	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(パワーハラスメントを含む)	三重労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	226-2110	月～金曜日 9:00～16:30
職場でのセクハラ、妊娠、出産、育児休業等に関するハラスメント	三重労働局雇用環境・均等室	226-2318	月～金曜日 9:00～16:30
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	213-8290	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・みえ	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(予約制)	津市商業振興労政課	【津市ホームページより予約受付】 https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000008354/index.html	
就職相談	おしごと広場みえ	222-3309	月～金曜日 9:00～18:00 第1,3土曜日 11:00～17:00

●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	美里保健センター	279-8128
安濃保健センター	268-5800	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)