

あなたのところがSOSを出しているよ。

ひとりで頑張らないで、誰かに相談してみましょう。

- ・イライラが止まらない
- ・頭が痛い
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・やる気がでない

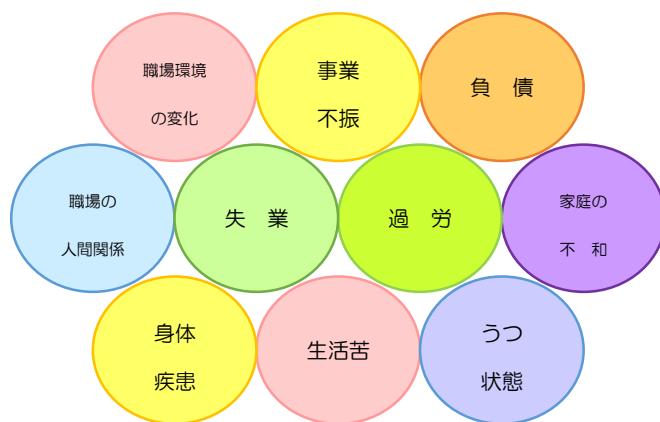
・「自分なんて、どうでもいいんだ」

「誰もわかってくれない」「消えちゃいたい…」

→こんな気持ちの時は、こころの危険信号！

たくさんの悩みを抱え込まないで

自殺の多くは多様かつ複合的な原因、背景があり、さまざまな危機要因が連鎖する中で起きます。できるだけ早い段階で自殺の芽を摘むことが大切です。



出典：NPO ライフリンク

死にたい気持ちが強いとき…

苦しい状態が続いて、自殺以外の解決策が見えなくなることを^{しんりてきし やきようさく}心理的視野狭窄と言います。「もう生きられない」「死ぬしかない」など、切羽詰まっている時は、信頼できる人に相談してみることで客観的になれるかもしれません。あなたのつらい気持ちに寄り添って相談できる窓口があります。すぐに相談をしましょう。

SNS・WEB 相談

●こころのほっとチャット（東京メンタルヘルス・スクエア）



●生きづらびっと（自殺対策支援センターライフリンク）



●BOND プロジェクト～10代 20代の女性のための女性による支援～



●“あなたの いばしょ” チャット相談（NPO法人あなたのいばしょ）

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット



電話相談

●こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続します。

TEL 0570-064-556

●#いのち SOS（NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク）

TEL 0120-061-338（毎日 24 時間対応）

●よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

TEL 0120-279-338（24 時間対応）

●いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

TEL 0120-783-556（毎日 16 時～21 時/毎月 10 日 8 時～翌日 8 時）

●埼玉いのちの電話（社会福祉法人 埼玉いのちの電話）

TEL 048-645-4343（24 時間 365 日対応）

●チャイルドライン（特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター）

18 歳以下の子どもが対象

TEL 0120-99-7777（毎日 16 時～21 時 年末年始を除く）

ひとりで 悩んでいませんか ～相談機関のご案内～



令和 7 年 4 月発行

飯能市保健センター

飯能市大字双柳 371 番地の 13

電話 042-974-3488

E-mail kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

こころやかからだの健康について悩んでいる

●飯能市保健センター

- ・保健師による相談（随時）
 - ・酒害相談会（予約制）
 - ・ひきこもりの相談（随時）
- TEL 042-974-3488
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く。）

●埼玉県狭山保健所

- ・精神保健福祉に関する相談（随時）
- TEL 04-2954-6212
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く。）

●埼玉県立精神保健福祉センター

- 精神保健福祉に関する来所相談
- TEL 048-723-6811（予約制）
- 月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）

●にじいろ県民相談（埼玉県性的マイノリティ県民相談）

- 埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課
- TEL 0570-022-282 ナビダイヤル
- 毎週土曜日 18:00～22:00
- （年末年始を除く）



大切な方を亡くして、気持ちや思いを分かち合いたい

●自死遺族相談ダイヤル（全国自死遺族総合支援センター）

- TEL 03-3261-4350
- 木・日 12:00～18:00（祝日は除く）

介護について悩んでいる

●飯能市福祉部介護福祉課

- TEL 042-973-2118
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

※介護福祉課にてお住いの地区の地域包括支援センターをご紹介します。

妊娠・出産・子育てについて悩んでいる

●飯能市こども家庭センター（飯能市保健センター内）

- ・妊娠、出産、子育てに関する相談
- TEL 042-974-7500
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

●飯能市子育て総合センター

- ・こども、子育てに関する相談
- TEL 042-978-8415
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

学校生活、いじめ、不登校について悩んでいる

●教育相談（飯能市教育センター）

- TEL 042-973-1400
- E-mail soudan@city.hanno.lg.jp（メール相談可）
- 月～金 9:00～16:00（土日・祝日、年末年始を除く）

●よい子の電話教育相談（埼玉県立総合教育センター）

- 保護者用：TEL 048-556-0874
- こども用：TEL 0120-86-3192
- E-mail soudan@spec.ed.jp（メール相談可）
- ※メール受信確認 月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

毎日 24 時間・無料

●埼玉県ひきこもり相談サポートセンター（NPO 法人越谷らるご）

- TEL 048-971-5613
- 月・水～土 10:00～18:00（火・日・祝日、年末年始を除く）

恋人・夫婦・親子関係について悩んでいる／

DV・デートDV・離婚について相談したい

●女性相談（飯能市市民生活部自治振興課）（予約制）

- TEL 042-978-5085
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

●男性のための電話相談（埼玉県男女共同参画推進センター）

- TEL 048-601-2175
- 毎月第1・3日曜日 11:00～15:00

●DVに関する相談（飯能市配偶者暴力相談支援センター）

- TEL 042-978-5085
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

●家庭児童相談（飯能市こども支援部こども支援課）

- ・こどものこと、家族のこと、学校のこと、非行、虐待等
- TEL 042-978-5627
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

生活が苦しい／失業している

●生活困窮者自立支援（飯能市福祉部生活福祉課）

- TEL 042-978-5602
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

●ハローワーク飯能

- TEL 042-974-2345
- 月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

借金が返済できない／身に覚えのない請求が来た

●飯能市市民生活部生活安全課 消費生活センター

- TEL 042-973-2111（内線 417）
- 月～金 10:00～12:00 13:00～16:00（土日・祝日、年末年始を除く）

●飯能市社会福祉協議会

- ・市民よろず相談 原則、第3水曜日の10:00～15:00
- 当日受付時間 8:30～14:00（先着順）
- TEL 042-973-0022（代表）

●法テラス川越

- ・弁護士による相談
- TEL 0570-078313
- 月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）

●暮らしとこころの総合相談会（埼玉県）

- TEL 048-782-4675（相談予約）
- 月～金 10:00～17:00（祝日、年末年始を除く）