

死にたいくらいつらい、身近な人が死にたいと言っているなど・・・

まずは
ご相談ください

こころの健康相談
統一ダイヤル
(自殺防止電話)

お こ な お う ま も ろ う よ こ こ ろ
☎0570-064-556

365日24時間
(但し、平日12～13時を除く)



専門の相談員が、必要な支援策など
について一緒に考えます

#いのちSOS

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338

日・月・火・金 0:00～24:00 (24時間)
水・木・土 6:00～24:00



相談したいけど
電話では話しにくい・・・

LINE等のSNSによる相談は
厚生労働省が実施しています

厚生労働省SNS相談

または下記の二次元コードで検索



山梨県内のボランティア団体等により
相談等が行われています

いのちを守る
山梨県民運動推進会議

いのちを守る山梨県民運動推進会議

または下記の二次元コードで検索



山梨県のいのちのセーフティネット 相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	
心の悩み	精神保健福祉センター	055-254-8644	平日 8:30～ 17:15	
	自殺防止センター(精神保健福祉センター内)	055-254-8651	平日 8:30～ 17:15 (面接予約専用ダイヤル)	
	ひきこもり地域支援センター (精神保健福祉センター内)	055-254-7231	平日 9:00～ 12:00 13:00～ 16:00	
	依存症相談窓口 (精神保健福祉センター内)	055-254-8644	平日 9:00～ 12:00 13:00～ 16:00	
	ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00～ 12:00 13:00～ 16:00 (夜間)木 16:00～ 19:00 (但し、祝日と年末年始を除く)	
	こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570-064-556	365日 24時間対応 (但し、平日 12:00～ 13:00を除く)	
	山梨いのちの電話	055-221-4343	火～土 16:00～ 22:00	
	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応(詳細はホームページで確認)	
	国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00～翌朝 2:30(年中無休) (月のみ 22:30～翌朝 2:30) (火のみ 17:00～翌朝 2:30)	
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応	
心と体の悩み	保健福祉事務所	中北	0551-23-3448	平日 8:30～ 17:15
		峡東	0553-20-2752	
		峡南	0556-22-8158	
		富士・東部	0555-24-9035	
	甲府市健康支援センター(甲府市保健所)	055-237-5741		
性別や同性愛などに関わる相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応	
難病	山梨県難病相談支援センター	055-244-5260	平日 9:00～ 16:00	
がん	山梨県立中央病院がん相談支援センター	055-254-7851 (直通)	平日 8:30～ 17:00	
	山梨大学医学部附属病院がん相談支援センター	055-273-8093	平日 9:00～ 17:00	
	山梨厚生病院医療福祉相談室 がん相談支援センター	0553-23-1372	平日 8:30～ 17:00	
	富士吉田市立病院地域医療支援センター	0555-22-4111 内線 3104	平日 8:30～ 17:15	
	山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日 8:30～ 17:00	
認知症	認知症コールセンター (認知症の人と家族の会 山梨県支部)	055-254-7711	平日 13:00～ 17:00	
	山梨県若年性認知症相談支援センター (日下部記念病院内)	0553-22-2212	平日 10:00～ 15:00	
女性の悩み・ 配偶者等による暴力	女性相談所(配偶者暴力相談支援センター)	055-254-8635	平日 面接 9:00～ 17:00(要予約) 電話 9:00～ 20:00	
	男女共同参画推進センター(ぴゅあ総合) (配偶者暴力相談支援センター)	055-237-7830	毎日 9:00～ 17:00 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)	

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
子ども・若者	子育ての悩み	子育て相談総合窓口かるがも(県生涯学習課)	055-228-4152	平日 9:00～16:30 土、日、祝日 9:00～15:30 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)
	子ども(18歳未満)の悩み	児童相談所専用相談ダイヤル (中央児童相談所・都留児童相談所)	0120-189-783	24時間対応
		親子のための相談 LINE 山梨県相談窓口(LINE)	平日 12:00～22:00	
		子ども権利相談室やまなしスマイル	055-225-3958	月～木 13:00～18:00 金 13:00～20:00
		子どもの人権 110番(甲府地方方法務局)	0120-007-110	平日 8:30～17:15 (全国共通フリーダイヤル)
		チャイルドライン(18歳以下専用)	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 (但し、年末年始は休み) チャット相談あり https://childline.or.jp/
	ヤングケアラー	電話相談窓口	0120-189-783 0120-0-78310	24時間対応
		対面相談窓口 (山梨県総合教育センター内 相談支援センター)	055-263-3711	平日 9:00～17:00
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン (総合教育センター 相談支援センター)	0120-0-78310 055-263-3711	24時間対応
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナー	0120-31-7867	平日 8:30～17:00 (但し、土・日・祝日と年末年始を除く)
若者の就労	やまなし若者サポートステーション	055-244-3033	月～金 9:00～18:00 第1・第3土曜日 9:00～18:00 (第2・第4土、日、祝日、年末年始は休み) 開所日は、電話・ホームページで確認	
	やまなし若者サポートステーション ぐんないサテライト	0555-23-0080	月～金 10:00～18:00 土 10:00～18:00(月1回不定期) (土、日、祝日、年末年始は休み) 開所日は、電話・ホームページで確認	
女性	配偶者による暴力	女性の人権ホットライン(甲府地方方法務局)	0570-070-810	平日 8:30～17:15 (全国共通ナビダイヤル)
	産前・産後の不安や悩み	産前産後電話相談	055-269-8110	24時間対応
性的被害	性暴力被害の相談	かいさぼもこ (やまなし性暴力被害者サポートセンター)	055-222-5562	実質 24時間対応
	性犯罪の被害に関する悩み ごと相談	山梨県警察本部	# 8103 (管轄の警察署) 0120-79-8103 (フリーダイヤル) 055-224-5110 (有料)	24時間対応
障害者	障害者と家族の悩み	障害者 110番(山梨県障害者福祉協会)	055-254-6266	火～土 9:00～16:00
	障害者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター	055-225-3733	24時間対応 (時間外は携帯電話に転送)
	高次脳機能障害	山梨県高次脳機能障害者支援センター (甲州リハビリテーション病院内)	055-262-3121	平日 9:00～16:00
	発達障害	こころの発達総合支援センター(発達障害支援センター)	055-288-1695	平日 9:00～17:00
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権 110番(甲府地方方法務局)	0570-003-110	平日 8:30～17:15 (全国共通ナビダイヤル)
経営者	経営や倒産危機に 関する悩み	やまなし産業支援機構	055-243-1888	平日 8:30～17:15
		山梨県よろず支援拠点	055-288-8400	平日 8:30～17:15
		山梨県中小企業団体中央会	055-237-3215	平日 9:00～17:30
		山梨県商工会連合会	055-235-2115	平日 8:30～17:15
		甲府商工会議所	055-233-2241	平日 9:00～17:30
		富士吉田商工会議所	0555-24-7111	平日 8:30～17:15

※受付時間のうち、「平日」には、祝日及び年末年始は含まれません。

相談内容		相談窓口		電話番号	受付時間
経営者	事業場のメンタルヘルス対策全般	山梨産業保健総合支援センター		055-220-7020	平日 9:00～ 17:00
	メンタルヘルス対策を含めた事業場の安全衛生管理	山梨労働局労働基準部健康安全課		055-225-2855	平日 8:30～ 17:15
労働者	職場内のいじめ嫌がらせ、労働問題等	山梨労働局総合労働相談コーナー		055-225-2851	平日 8:30～ 17:15
		甲府労働基準監督署		055-224-5620	平日 8:30～ 17:15
		都留労働基準監督署		0554-43-2195	平日 8:30～ 17:15
		鵜沢労働基準監督署		0556-22-3181	平日 8:30～ 17:15
		中小企業労働相談所（県民生活センター内）		055-223-1471	平日 8:30～ 17:00
		山梨県労働委員会事務局		055-223-1827	平日 8:30～ 17:00
生活困窮	生活の困りごと・経済面での悩み	市にお住まいの方	各市の相談窓口へお問い合わせください	相談窓口一覧は 山梨県 生活困窮者自立支援制度 <input type="text" value="検索"/>  または右の二次元コードよりご確認ください	
		町村にお住まいの方	山梨県社会福祉協議会生活支援課（山梨県くらしサポートセンター）		
お金	消費者トラブル	山梨県県民生活センター		055-235-8455	平日 8:30～ 17:00
	多重債務	甲府財務事務所		055-253-2269	平日 8:30～ 12:00 13:00～ 16:30
		全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会		0120-996-742	24時間対応
法律	法的トラブル	法テラス山梨		0570-078326 IP 電話の方は 050-3383-5411	平日 9:00～ 17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター		055-235-7202	平日 9:30～ 17:00 (要予約 有料の場合も有ります) 
		山梨県司法書士会総合相談センター		055-253-2376	平日 9:00～ 17:00
犯罪・生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口		055-223-4180	平日 8:30～ 17:15
		公益社団法人被害者支援センターやまなし		055-228-8622	平日 10:00～ 16:00
	警察安全相談	警察本部総合相談室		#9110 または 055-233-9110	24 時間対応
		警察署	甲府	055-232-0110	
			南甲府	055-243-0110	
			南アルプス	055-282-0110	
			甲斐	0551-20-0110	
			北杜	0551-32-0110	
			鵜沢	0556-22-0110	
			南部	0556-64-0110	
			笛吹	055-262-0110	
			日下部	0553-22-0110	
			富士吉田	0555-22-0110	
大月	0554-22-0110				
上野原	0554-63-0110				

※受付時間のうち、「平日」には、祝日及び年末年始は含まれません。