

こころの相談

こころの健康相談

- * 電話をかけた所在地の都道府県、政令市（北海道、札幌市）が実施している「こころの電話相談」など、公的相談機関に接続します。

＜こころの健康相談（統一ダイヤル）0570-064-556＞

北海道立精神保健センター／札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

月～金：9：00～21：00、土日祝：10：00～16：00

年末年始除く

北海道立精神保健福祉センター

- * 北海道立精神保健福祉センターは、アルコール・薬物・ギャンブル等をはじめとした依存症にかかわる問題・悩みの相談のほか社会的ひきこもり・薬物依存の専門相談を行っています。
- * ご本人やご家族を対象としたさまざまなグループ支援を行っています。
- * 相談は当センターの相談員、精神科の医師が対応します。守秘義務等は厳守します。
- * 依存症は、自分の意思では「やめたくても、やめられない」状態となる病気です。病気のため、適切な時期に治療を受ける必要があります。また、依存症はご本人だけではなく、ご家族の方も巻き込む病気です。しかし、早期に治療を受けることで回復する可能性がある病気です。

電話相談	0570-064-556	月～金：9：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
来所相談	011-864-7000	月～金：8：45～17：30（事前予約制） 祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く
依存症全般の相談に対応します。来所相談を希望の方は事前に電話で予約してください。		
ホームページ	http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/r2izonosyou.html	

- * 北海道立精神保健福祉センターでは、薬物問題を持った当事者、ギャンブルや買い物に問題を持った当事者を対象とした相談援助グループを開催しています。
- * また、薬物問題を持ったご家族向けにセミナーや交流会を開催しています。

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

- * 「札幌市依存症相談窓口」では、札幌市にお住まいのアルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人、ご家族、関係機関職員の方からの相談を受け付けています。
- * お電話にて専門の職員が相談内容を伺い、回復のためのアドバイス、面接での相談、適切な専門機関のご案内などを行います。相談の秘密は厳守します。

依存症相談専用電話	011-640-7183	月～金：13:00～16:00 祝日/年末年始（12/29～1/3）を除く
依存症全般の相談に対応します。まずは相談専用電話へご相談ください。		
ホームページ	http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/izonsyoutaisaku.html	

北海道いのちの電話 / いのちの電話

- * いのちの電話は、様々な困難や苦悩にあつて、おひとりで苦しんでおられる方のための相談電話です。どうぞ、そのお気持ちをお聴かせ下さい。

社会福祉法人 北海道いのちの電話

電話相談	011-231-4343	毎日24時間
ホームページ	https://www.inochi-tel.com/	

日本いのちの電話連盟（全国統一）

電話相談	ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
	フリーダイヤル	0120-783-556（無料）	毎月10日 8:00～翌朝8:00
			毎日 16:00～21:00
ホームページ		https://www.inochinodenwa.org/	

いのちの電話フリーダイヤルは、毎月10日は24時間、それ以外は16時～21時までです。

北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（ヤンサポ）

- * ヤングケアラーやそのご家族等が電話やSNSなどで相談できる窓口です。悩みや不安があるとき、誰かに話を聞いてほしいときは、ひとりで抱え込まず気軽に相談してください。

HP	ebetsu-carers.com	
電話	0120-516-086（通話料無料） ※時間外は080-4136-4129（通話料がかかります）	月～金：8:45～17:30 祝日/年末年始（12/29～1/3）を除く
メール	hokkaido.young.carer2022@gmail.com ※上記HPの入力フォームからも相談できます	
SMS	ショートメール専用 080-9612-1247	
SNS	Facebook : facebook.com/hokkaido.young.support X（旧 Twitter） : @youngcarer2022	

最終更新日 : 2023. 11