

# 心の悩みにおける相談窓口一覧

私生活において不安で眠れないといった悩みや、職場でのメンタルヘルス不調などの悩みや、生きづらさを感じるなど様々な悩みについて相談をしたい場合に、SNS心の相談について等の情報をまとめています。  
**お気軽にご相談ください。**

## 心の健康について相談したいとき

### ● 精神保健福祉センター等【TEL:最寄りのセンターにおかけください】

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世話でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>



### ● 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



## 生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

### ● よりそいホットライン（電話等による相談）【TEL:0120-279-338】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

(ご相談の例) ・暮らしの悩みごと・悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、  
・外国語による相談をしたい方 など

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



### ● SNS等による相談

LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_info.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html)

