

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

こころのダイヤル

こころの健康に関する相談を行っています。
※第2、第4水曜日の9時30分～11時30分は、原則精神科医師による医療相談を実施。

☎ 028-673-8341 平日 午前9時から午後5時

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/kokorodayal.html>



よりそいホットライン

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。

- ・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

☎ 0120-279-338 24時間対応

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



栃木いのちの電話

☎ 028-643-7830 365日 24時間対応

<http://tid1999.sakura.ne.jp/>



チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777 毎日 午後4時から午後9時

<https://childline.or.jp/index.html>



壬生町健康福祉課

気分が沈む、不安、眠れない等こころの健康に関する相談を行っています。

☎ 0282-81-1885 平日 午前8時30分から午後5時15分



こころの相談@とちぎ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、心に不安がある方や悩み、ストレスがある方に対してLINEを使用した相談を行っています。

LINE



LINE <https://lin.ee/451qOvZFR>

相談時間 毎日：午後3時から午後10時（午後9時まで受付）

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Twitter



Facebook



チャット



相談時間 毎日：午後12時から午後4時（午後3時まで受付）
午後5時から午後9時（午後8時まで受付）

NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject



LINE



相談時間 月・水・木・金・土：午後2時から午後6時（午後5時30分まで受付）
午後6時30分から午後10時20分（午後10時まで受付）