

III 専門相談 編

3 自殺予防・自死遺族 相談



3 自殺予防・自死遺族 及びその他の相談

(1) 自殺予防の相談機関・自死遺族の支援機関

① 三重県自殺対策推進センター（三重県こころの健康センター）

所在地：津市桜橋3丁目446-34（県津庁舎保健所棟2F）

※ 関係機関からの相談専用電話 059-223-5243

| 名称 | 内容 |
|--------------------|---|
| 自殺予防・自死遺族電話相談 | 相談専門電話 059-253-7823 実施日時：毎週月曜日（祝日の場合は火曜日）13:00～16:00 |
| こころの傾聴テレフォン | 傾聴電話 059-223-5237、5238 実施日時：月～金曜日 10:00～16:00（祝日を除く） |
| 自殺予防・自死遺族面接相談（予約制） | ※ 面接相談の予約は、事前に自殺予防・自死遺族電話相談へご連絡ください |

（三重県自殺対策ロゴマーク）



② 保健所（再掲）

| 保健所 | 所在地 | 電話番号 |
|---------|----------------------|--------------|
| 桑名保健所 | 桑名市中央町5丁目71（県桑名庁舎2F） | 0594-24-3620 |
| 四日市市保健所 | 四日市市諏訪町2-2（四日市市総合会館） | 059-352-0596 |
| 鈴鹿保健所 | 鈴鹿市西条5-117（県鈴鹿庁舎2F） | 059-382-8673 |
| 津保健所 | 津市桜橋3-446-34（県津庁舎5F） | 059-223-5057 |
| 松阪保健所 | 松阪市高町138（県松阪庁舎2F） | 0598-50-0532 |
| 伊勢保健所 | 伊勢市勢田町628-2（県伊勢庁舎1F） | 0596-27-5148 |
| 伊賀保健所 | 伊賀市四十九町2802（県伊賀庁舎2F） | 0595-24-8076 |
| 尾鷲保健所 | 尾鷲市坂場西町1番1号（県尾鷲庁舎2F） | 0597-23-3428 |
| 熊野保健所 | 熊野市井戸町383 | 0597-89-6115 |

③ 自死遺族のつどい

| 名称等 | 内容 |
|-----------------------------------|---|
| 三重県こころの健康センター 自死遺族の集い「わかちあいの会」 | ◆日 時：原則奇数月第4土曜日 13:30～15:30 対象者：家族を自死で亡くされた方 （自死された方の配偶者・親・子ども・兄弟姉妹に限る） 開催場所：津市桜橋3丁目446-34（県津庁舎保健所棟2F） 三重県こころの健康センター内 連絡先：059-253-7821 |
| 自死遺族サポート ガーベラ会 「わかちあいの会」 | ◆日 時：毎月第1土曜日 13:30～15:30（年始・GWを除く） 対象者：大切な人を自死で亡くされた方 開催場所：津・松阪の会場 連絡先：メールで問い合わせ mie.gabera@gmail.com ホームページ：http://www.miegabera.jp ◆個別相談：事前予約制 090-9182-9918 |

④ NPO等による相談

[県内の活動団体]

| 名称等 | 内容 |
|-----------------------|--|
| 認定NPO法人 三重いのちの電話協会 | 〒514-8691 津中央郵便局私書箱25号 電話 059-213-3975 ◆ 自殺予防いのちの電話(身体、精神、人生、対人関係等) * 相談電話 059-221-2525 毎日18:00～23:00 * ナビダイヤル 0570-783-556 毎日10:00～22:00 * 毎月10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」 0120-783-556 8:00～翌日 8:00 * ホームページ http://www.jona.or.jp/~mie-inochi/ |

[全国の活動団体]

| 名称等 | 内容 |
|--|--|
| 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター | ◆ よりそいホットライン（フリーダイヤル・毎日24時間通話料無料） 電話 0120-279-338（つなぐ ささえる） （通話による聞き取りが難しい方 FAX0120-773-776） * 相談内容 ① 生活や暮らしに関する相談 ② 外国語による相談 ③ 性暴力、ドメスティックバイオレンスなどの女性の相談 ④ 性別や同性愛に関わる相談 ⑤ <u>死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい</u> ⑥ 被災者の方で困っている方 * ホームページ http://279338.jp/ |
| 認定特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺予防センター | ◆ 自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか 電話 03-5286-9096 年中無休 8:00～17:30 火曜日は17:00～翌朝2:30 木曜日は20:00～翌朝2:30 |

[全国の活動団体]

| 名称等 | 内容 |
|--------------------------------|---|
| NPO法人 日本双極性障害 団体連合会（ノーチラス会） | 〒140-0015 東京都品川区西大井4丁目15-7 ワールドパレス山王103 電話・FAX 03-6429-8026 ◆ 双極性障害（そううつ病）無料電話心理カウンセリング 電話相談専用 03-6429-8037 ※ 相談実施日は要確認 * ・ 双極性の当事者と家族と支援者の集い ・ 家族会 （双極性障がいのための活動している国内唯一の法人） * 月刊誌の発行、講演会、集い（全国各地で開催）など * ホームページ http://bipolar-disorder.or.jp/ |

⑤ NPO等による活動

| 名称等 | 内容 |
|------------------------------------|---|
| 内閣府認証 NPO法人 ハーティ 三重支部 ハーティ友手 | ◆ 心のサポート ハーティ友手（ゆうて） * 鈴鹿市・津市を主な活動範囲としている傾聴サークル。 * 活動拠点 鈴鹿市保健センター、鈴鹿市社会福祉センター、 白子コミュニティセンター * 活動内容 ・傾聴カフェ（2か所で。しゃべり場とぴあサポート） ・傾聴トレーニング ・スキルアップ講座 ・ハッピーになり隊（アロマハンドケアをする訪問ボランティア） * 問い合わせ 080-5133-3771（宮崎）〈来談予約も〉 * ホームページ http://www.hearty14.com/mie/ |
| いのちと心を守る鈴鹿市民の会 | ◆ いのちと心を守る鈴鹿市民の会 * 「死に追いやられることのない、心つながる鈴鹿」を目指す有志の集まり * 活動内容 自殺防止の啓発活動、傾聴ボランティアの養成、相談活動、 サロン・茶話会（おむすびの会）などの開催 おむすびの会 月2回開催 昼の部は第3火曜日 11:30～13:30 参加費500円 夜の部は第3火曜日 19:00～21:00 参加費1,000円 * 問い合わせ 090-1620-5087（代表 杉本信之） |

(2) その他の支援機関（さまざまな分野の支援機関）

自殺対策パンフレット「こころの声を聴かせてください」の支援機関を中心に掲載しています。
※(1)に掲載した機関を除く

平成30年7月1日現在

① こころ

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------|------------|
| こころの悩みの相談 | ※お住まいの市町・相談支援事業所にご相談ください。 | | |
| 医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内されます) | 三重県立 こころの医療センター | 059-235-2125 | 8:30～17:15 |

② 子どもの心や発達

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|---|
| 子ども家庭相談 | 子ども家庭相談電話 | 059-233-1425 | 毎日13:00～21:00 (12/29～1/3は除く) |
| 子ども自身が相談したいこと | 子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル) | 0800-200-2555 | 毎日13:00～21:00 (12/29～1/3は除く) |
| | 子ども専用相談電話 (チャイルドライン) | 0120-99-7777 | 毎日16:00～21:00 (12/29～1/3は除く) |
| 子どもの悩みと発達についての電話相談 | 三重県立子ども心身発達医療センター | 相談専用電話 059-253-2030 | 9:00～12:00、13:00～17:00 (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) |
| 幼児から高校生までの子ども、保護者、教育関係者(保育を含む)の相談 | 三重県総合教育センター | 059-226-3729 | 9:00～21:00(月・水・金) 9:00～17:00(火・木) |

③ 子どもの問題行動(いじめ、犯罪被害等の悩み)

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|---|
| 少年相談110番 | 三重県警察本部 | 0120-41-7867 | 9:00～17:00 (土・日・祝日は除く) |
| 北勢少年サポートセンター | 四日市南警察署内 | 059-354-7867 | |
| 中勢少年サポートセンター | 津警察署内 | 059-227-7867 | |
| 南勢少年サポートセンター | 伊勢警察署内 | 0596-24-7867 | |
| 伊賀少年サポートセンター | 名張警察署内 | 0595-64-7837 | |
| しつけ・教育、非行・問題行動、性格・知能診断、職業適性、運転適性等 | 三重法務少年支援センター (津少年鑑別所内) | 059-222-7080 | 9:00～12:00、13:00～17:00 (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) |
| 子どもの人権110番 | 津地方法務局 | 0120-007-110 (相談専用電話) | 8:30～17:15(平日のみ) |
| いじめ電話相談 | 三重県総合教育センター | 059-226-3779 | 毎日24時間 |

④ 警察

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------------------|---------|---------------------|---------------------------|
| 警察に関する事柄の相談 (警察安全相談) | 三重県警察本部 | #9110又は059-224-9110 | 9:00～17:00 (土・日・祝日は除く) |

⑤ 犯罪被害に関すること

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------|-----------------|--------------------------|---|
| 犯罪被害者や家族からの相談 | みえ犯罪被害者総合支援センター | 059-221-7830 (相談専用電話) | 電話相談 10:00～16:00(月～金、但し祝日・年末年始は除く) 臨床心理士による心理相談(要予約) 弁護士による法律相談(要予約) |

⑥ 性犯罪・性暴力被害に関すること

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 性犯罪や性暴力に関する相談 | みえ性暴力被害者支援センターよりこ | 059-253-4115 (女性相談員による相談専用電話) | 電話相談 10:00～16:00(月～金、但し祝日・年末年始は除く) |

⑦ 家庭内暴力や日常の困りごと

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|--|---|--------------------------|--|
| 女性の人権ホットライン (女性の人権の相談) | 津地方法務局 | 0570-070-810 (相談専用電話) | 8:30～17:15(平日のみ) |
| 女性に関すること (DV被害など悩み全般) | 三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター) | 059-231-5600 | 9:00～17:00(月・水・金) 9:00～20:00(火・木) (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) |
| 女性と子どもに関すること (DV被害など) | ※ NPO法人 女性と子どものヘルプライン・MIE | 090-9223-3351 | 12:00～21:00(火・土) |
| 女性のための電話相談 | 四日市市男女共同参画センター 【はもりあ四日市】 (日・月・祝日・年末年始は休み) | 059-354-8335 (相談専用電話) | 9:00～16:00(火～土) 18:30～20:30(水) |
| 男性のための電話相談 | | 059-354-1070 (相談専用電話) | 13:00～15:00(原則第4土) 日程は下記へお問合せください 電話:059-354-8331 |
| 女性のための電話相談 | 鈴鹿市男女共同参画センター 【ジェフリーすずか】 | 059-381-3118 (相談専用電話) | 10:00～12:00、 13:00～16:00 (火・木・金 ただし第3火曜と第4金曜は除く) |
| 女性の相談員による女性のための電話相談 | 三重県男女共同参画センター 【フレンテみえ】 | 059-233-1133 (相談専用電話) | 9:00～12:00(火～日) 13:00～15:30(火・金・土・日) 17:00～19:00(木) ※月曜日が祝日の場合 9:00～12:00、13:00～15:30相談あり(翌平日が休館日となります) |
| 男性の相談員による男性のための電話相談 | | 059-233-1134 (相談専用電話) | 17:00～19:00(第1木) |
| LGBT電話相談 ※LGBTとは…L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシュアル)、T(トランスジェンダー)。これら4つに含まれないセクシュアリティも含めた多様な性の相談 | | 059-233-1134 (相談専用電話) | 13:00～19:00(第3金) |

⑧ 人権

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-----------------|-----------|--------------------------|-------------------------------------|
| 人権の相談 | 津地方法務局 | 0570-003-110 (相談専用電話) | 8:30～17:15(平日のみ) |
| 同和問題をはじめとする人権相談 | 三重県人権センター | 059-233-5500 (相談専用電話) | 9:00～17:00 (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) |

⑨ 法律に関すること

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|--|------------------------------------|---|--|
| 法律の相談(有料) | 三重弁護士会津(津市・伊勢市・松阪市・熊野市・名張市の相談予約先) | 059-222-5957 | 9:00～17:00(土・日・祝日を除く) |
| | 三重弁護士会四日市支部(四日市市の相談予約先) | 059-352-1756 | |
| 「登記・相続・裁判手続き・多重債務・後見制度」等、市民の方が抱えている身近な問題(無料) | 三重県司法書士会総合相談センター | 059-221-5553 (面談相談予約) | 9:00～17:00 (月～金 祝日除く) |
| | | 059-273-6300 (電話相談) | 13:30～16:30 (第1水・第2水・第3水、祝日除く) 17:00～20:00(第4水、祝日除く) |
| 法制度に関する情報と相談機関・団体等に関する情報提供、民事法律扶助による無料法律相談 | 法テラス (日本司法支援センター) 【サポートダイヤル】 | 0570-078374 | 9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土) |
| | 同上【サポートダイヤル犯罪被害者支援ダイヤル】 | 0570-079714 | |
| | 法テラス三重(日本司法支援センター三重地方事務所) | 0570-078344 (IP電話: 050-3383-5470) | 9:00～17:00(平日) |

⑩ 労働者に関すること

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|------------------------------|----------------|--------------|--|
| メンタルヘルス対策を含む産業保健に関する事業者からの相談 | 三重産業保健総合支援センター | 059-213-0711 | 8:30～17:15(平日のみ) |
| 就職に関する相談 | ハローワーク桑名 | 0594-22-5141 | 8:30～17:15 ※ハローワーク津のみ 上記時間に加え在職中の方を対象とした職業相談・職業紹介を実施 17:15～18:00(月・水) ※ 令和元年9月から変更 10:00～17:00(第1・3土) |
| | ハローワーク四日市 | 059-353-5566 | |
| | ハローワーク鈴鹿 | 059-382-8609 | |
| | ハローワーク津 | 059-228-9161 | |
| | ハローワーク松阪 | 0598-51-0860 | |
| | ハローワーク伊勢 | 0596-27-8609 | |
| | ハローワーク伊賀 | 0595-21-3221 | |
| | ハローワーク尾鷲 | 0597-22-0327 | |
| 障がい者の就職・メンタル不調者の職場復帰に向けた各種支援 | ハローワーク熊野 | 0597-89-5351 | 8:45～17:00(平日のみ) |
| | 三重障害者職業センター | 059-224-4726 | |

| | | | |
|---------------------|---|---|--------------------------------------|
| 仕事や家庭・将来のこと (有料) | 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中部支部 三重事務所【予約制】 | 059-213-6960 | 10:00～17:00(平日のみ) |
| 労働に関する困りごと相談 | 三重県労働相談室 | 059-213-8290 | 9:00～17:00(月・水・金) 9:00～19:00(火・木) |
| 労働に関する困りごと相談 | 三重労働局雇用環境・均等室 | 059-226-2318 (均等関係) 059-226-2110 (上記以外の総合 労働相談) | 8:30～17:15(平日のみ) |

⑪ 経営・金融等

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------------|
| 企業経営・金融等の相談 | 三重県商工会議所連合会 | 059-227-1666 | 9:00～17:00(平日のみ) |
| | 三重県商工会連合会 | 059-225-3161 | 8:30～17:15(平日のみ) |
| | ※相談の詳細は各商工会議所、各商工会へご相談ください。 | | |

⑫ 生活(生活上の困りごと、権利擁護、生活資金等)

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|--|-----------------------------|-------------------------------|--|
| 生活・福祉に関する相談 | ※お住まいの市町、社会福祉協議会にご相談ください。 | | |
| 契約書や協議書、内容証明などの作成相談 相続手続きに関する相談 外国人の在留資格に関する相談 | 三重県行政書士会 | 059-226-3137 | 10:00～16:00(第2木) |
| 消費生活に関する相談 | 三重県消費生活センター | 059-228-2212 | 9:00～12:00、 13:00～16:00(月～金) (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) |
| | 消費者ホットライン | 188 | お住まいの市町消費生活相談窓口等に直接つながります。また土・日・祝日は国民生活センターにつながります(年末年始を除く)。相談時間は各窓口によって異なります。 |
| 多重債務に関する相談 | 三重県消費生活センター | 059-228-2212 | 9:00～12:00、 13:00～16:00(月～金) (祝日、12/29～1/3は除く) |
| | ※お住まいの市町、社会福祉協議会にご相談ください。 | | |
| | 東海財務局 多重債務相談窓口 | 052-951-1764 (専用電話) | 9:00～12:00、13:00～17:00 (月～金) |
| 多重債務の相談・債務整理 (電話・面接相談 無料) | 公益財団法人 日本クレジット カウンセリング協会 | 0570-031640 多重債務ほっと ライン | 10:00～12:40、14:00～ 16:40(月～金) |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 多言語による生活相談(日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語) | MieCO(みえこ)【みえ外国人相談サポートセンター】 公益財団法人 三重県国際交流財団 | 080-3300-8077 窓口または電話 通訳システムを介 しての相談 | 9:00～17:00(月～金) (土・日・祝日、12/29～1/3 は除く) |
|--|--|---|--|

⑬ 医療

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|---|--------------------------|---|---------|
| 精神科救急情報センター (緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供) | | 0598-29-9099 | 24時間 毎日 |
| 医療ネットみえ (病院・診療所・歯科等の案内) | 公益財団法人 三重県救急医療 情報センター | 059-229-1199 http://www.qq.pref.mie.lg.jp/ | |

| おすすめホームページ情報 |
|---|
| <p>◆ いのち支える 自殺予防対策支援のページ</p> <p>自殺総合対策推進センターのサイトです。自殺予防対策に関する情報や基礎資料、いのち支える相談窓口などを紹介しています。</p> <p>ホームページ http://jssc.ncnp.go.jp/</p> |
| <p>◆ こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト</p> <p>働く人のこころの健康のためのサイトです。働く人、その家族、または事業者の皆さま向けに「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの情報を一元化してわかりやすく提供しています。</p> <p>ホームページ http://kokoro.mhlw.go.jp/</p> |
| <p>◆ 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト</p> <p>こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイトです。病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。</p> <p>ホームページ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/</p> |
| <p>◆ こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～</p> <p>10代、20代の方向けのメンタルヘルス情報サイトです。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいの、など役立つ情報を分かりやすく紹介しています。ご家族や、教職員の方々向けのページもあります。</p> <p>ホームページ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</p> |
| <p>◆ UTU-NET「うつをこえて」ホームページ</p> <p>「うつかもしれないと思っても、なかなか人には相談できない」という方々のために、うつ病に関する詳細な情報提供を目的とした、一般社団法人日本うつ病センター(JDC)が運営する公式ホームページです。うつ病に関する基本的なことから治療法、日常生活の注意点までわかりやすく解説されています。</p> <p>ホームページ http://www.utu-net.com/</p> |