

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）

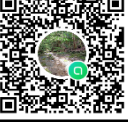
所在地： 津市桜橋3丁目446-34（県津庁舎保健所棟2F）
※ 関係機関からの相談専用電話 059-223-5243

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： 月～金曜日 13:00～16:00（祝日を除く）
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

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 ひだまりの会 「わかちあいの会」	◆日 時：毎月第1土曜日 13:30～15:00 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 hidamari202304@gmail.com ホームページ：https://mie-hidamari.amebaownd.com/ ◆個別相談：メール相談
自死遺族の人生を支えるコミュニティ Rprecious(リプレシヤス)	①対面分かち合い 日時：毎月第3日曜日（変更の可能性あり）13:30～ 対象者：自死遺族及び自死で大切な方を亡くされた方（血縁婚姻関係不問） 開催場所：三重県内にて開催 連絡先：LINE公式アカウント  ②オンラインZoom分かち合い 日時：毎月第2金曜日（変更の可能性あり）21:00～ 対象者：①と同様、かつLINEオープンチャットに参加メンバー限定 連絡先： LINEオープンチャット 「自死で大切な人を亡くしたとしても幸せを生きていい。」 

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 * フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」 0120-783-556 毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌日8:00 * ホームページ https://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 https://www.since2011.net/yorisoi/

[全国の活動団体]

名称等	内 容
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 03-5286-9090 年中無休 夜8時から深夜2時30分まで (月曜日は夜10時30分から深夜2時30分まで) (火曜日は夕方5時から深夜2時30分まで)
NPO法人ノーチラス会 特定非営利活動法人日本双極 性障害団体連合会	◆ 双極性障害(そううつ病) 無料電話心理カウンセリング ※対応日時・電話番号はホームページにてご確認ください * ホームページ https://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	◆ こころのサポート 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 * 問い合わせ 080-5133-3771(宮崎) <来談予約も> * ホームページ http://www.heartly14.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

令和5年11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	8:30～16:30

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	9:30～12:00、13:00～16:30(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	月曜から金曜 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
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	三重県警察本部少年課内	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・問題行動の理解、性格・知能診断の特性把握	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)
こどもの人権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
犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏に関する相談(警察安全相談電話)	三重県警察本部	#9110又は059-224-9110	9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

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 (相談専用電話)	電話相談 9:00～17:00 (土日祝、年末年始除く) ※上記時間以外は、国の夜間休日 コールセンターにつながります。

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)	三重県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600	9:00～17:00(月・火・木・金) 9:00～20:00(水) (土・日・祝日、12/29～1/3は除く) ※来所相談、法律相談、SNS相談あり
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・木・金・土) 9:00～19:30(水)
男性のための電話相談		059-354-1070 (相談専用電話)	13:00～16:00(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)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
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)
みえにじいろ相談 ～性の多様性に関する相談～		059-233-1134 (相談専用電話)	13:00～19:00(第1日) 14:00～20:00(第3金)

⑧ 人権

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
みんなの人権110番	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 抱いている身近な問題(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)
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】	0120-079714	
	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、治療と仕事の両立支援などの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 ※ハローワーク四日市のみ 上記時間に加え職業相談・職業紹介のみ実施 17:15～18:30(火・木) 10:00～17:00(第2・4土、要予約)
	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	
	ハローワーク熊野	0597-89-5351	
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	三重障害者職業センター	059-224-4726	8:45～17:00(平日のみ)
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) (祝日、振替休日、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、振替休日、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) (祝日を除く)
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)
多言語による相談(11言語)	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	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 9:00～17:00(月～金) (土・日・祝 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 https://www.qq.pref.mie.lg.jp/	

⑭ 疾患に関すること

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
がんに関する悩み、不安等 (電話・面接相談)(無料)	三重県がん相談支援センター	059-223-1616	9:00～16:30 月～金、第1日曜日 (5月、1月は第3日曜日) ※日曜相談の翌日の月曜日は休み ※面接はできるだけ予約してください。
難病に関する悩み、不安等 (電話、メール、面接)(無料)	三重県難病相談支援センター	電話番号: 059-223-5035 FAX:059-223- 5064 E-mail:mie- nanbyo@comet.oc n.ne.jp	9:00～16:00(月～金) ※面接は要予約

おすすめホームページ情報

◆ いのち支える 自殺予防対策支援のページ

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。

ホームページ <http://jssc.ncnp.go.jp/>

◆ こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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。

ホームページ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

◆ 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

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。

ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

◆ 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～

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か、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。

ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

◆ UTU-NET「うつをこえて」ホームページ

「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。

ホームページ <http://www.utu-net.com/>