

こころの相談窓口一覧

※相談窓口の曜日・時間帯は変更される場合があります。

こころ・からだに関すること		
坂戸市立市民健康センター 保健師による電話相談や来所相談	049-284-1621	平日 8:30~17:15 (来所相談は予約制)
坂戸保健所 こころの悩み・アルコール問題・ひきこもりなどの相談	049-283-7815	平日 8:30~17:15
埼玉いのちの電話 つらい気持ち・こころの苦しみ・死にたい気持ちの相談	048-645-4343	24時間受付、年中無休
埼玉県立精神保健福祉センター 精神保健福祉に関する問題を抱える本人及び家族の面接相談	048-723-6811 (予約専用電話)	平日 9:00~17:00
埼玉県こころの電話相談 電話による、こころの健康や悩みに関する相談	048-723-1447	平日 9:00~17:00
埼玉県精神科救急情報センター 夜間・休日精神科救急医療に関する相談	048-723-8699 (番号の先頭に「186」をつけ、発信者番号を通知)	平日 17:00~翌日 8:30 土・日・祝日 8:30~翌日 8:30
生活・お金に関すること		
みんなの人権110番 人権相談	0570-003-110	平日 8:30~17:15
県民相談総合センター 民事・家庭問題等の相談	048-830-7830	平日 9:00~12:00 13:00~16:30
法テラス川越 弁護士・司法書士による法律相談(面談・民事に限る)	050-3383-5377	予約受付 平日 9:00~17:00
女性に関すること		
With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター) 生き方・家族・夫婦・DVなど女性の悩み相談	048-600-3800	月~土 10:00~20:30 (第3木曜日を除く)
女性の人権ホットライン 生き方・家族・夫婦・DVなど女性の悩み相談	0570-070-810	平日 8:30~17:15
子どもに関すること		
ヤングテレホンコーナー 少年専用 非行・家出・いじめなどの相談	048-861-1152	月~土 8:30~17:15
埼玉県立総合教育センター よいこの電話教育相談 いじめ・不登校・学校生活・性格などの相談	子ども用 #7300 または 0120-86-3192 保護者用 048-556-0874	24時間受付 年中無休

あなたもゲートキーパーになりましょう

ゲートキーパーとは、自殺の危険性がある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

①気づく

家族や仲間の変化に気づいてください
眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子がいつもと違うことに気づいてください。

②声をかける

いつもと違う様子に気づいたら、声をかけてください
「最近元気なさそうだけど大丈夫？」
「疲れてるみたいだけど、何かあった？」

③傾聴

じっくりと話を聴いて下さい
悩みを真剣な態度で聴き、共感の気持ちや、ねぎらいの言葉を伝えましょう。

④つなぐ

医療・相談機関につなぎましょう
本人の意思を尊重しながら、相談窓口に連絡し、日にちや場所を具体的に設定しましょう。