



ひとりで抱え込まず相談してください



* フリーダイヤル電話以外の電話代、ファックス代などの通信代は相談者負担です。

* 外国語で相談できることがあります。各相談窓口にお問い合わせください。

* 相談内容によっては、より専門的な相談機関をご紹介しますことがあります。

生きる支援相談窓口一覧

分野別	主な相談内容	相談窓口	電話番号・ファックス・メール	開設時間
1	こころの健康に関する様々な問題や悩み	こころの電話 (和歌山県精神保健福祉センター内)	電話 073-435-5192 ファックス 073-435-5193	月曜日から金曜日 午前9時30分から正午 午後1時から午後4時 (祝日、年末年始を除く)
2	生きづらさを感じられている方、大切な人を自死でなくされた方の相談	はあとライン (和歌山県精神保健福祉センター内)	ナビダイヤル 0570-064-556 ファックス 073-435-5193	24時間(365日対応)
3		こころの健康相談 統一ダイヤル	電話 0570-064-556 (通話料がかかります)	電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続。相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。
4		岩出保健所	電話 0736-61-0047 ファックス 0736-62-8720	月曜日から金曜日 午前9時から午後5時45分 (祝日、年末年始を除く)
5	精神疾患やこころの健康、ひきこもり、依存症・嗜癖など * 保健所では、こころの相談のほかに、生活困窮、感染症、難病、子供、不妊、介護など様々な相談ができます。	橋本保健所	代表電話 0736-42-3210 ファックス 0736-42-0886	
6		海南保健所	代表電話 073-482-0600 ファックス 073-482-3786	
7		湯浅保健所	代表電話 0737-63-4111 ファックス 0737-64-1290	
8		御坊保健所	代表電話 0738-22-3481 ファックス 0738-23-3004	
9		田辺保健所	代表電話 0739-22-1200 内線683 ファックス 0739-26-7916	
10		新宮保健所	代表電話 0735-22-8551 ファックス 0735-21-9639	
11		新宮保健所串本支所	代表電話 0735-72-0525 ファックス 0735-72-2739	
12	こころの健康に関する相談	和歌山市保健所	電話 073-488-5117 ファックス 073-431-9980	月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分 (祝日、年末年始を除く)
13	悩みや心の危機に直面されている方や孤独の中にいる方のための相談電話	和歌山いのちの電話	電話 073-424-5000	毎日 午前10時から午後10時(年中無休)
14			フリーダイヤル 0120-783-556	毎月 10日は24時間相談 毎日 16時から21時
15			ナビダイヤル 0570-783-556	毎日 午前10時から午後10時(年中無休)



ひとりで抱え込まず相談してください



* フリーダイヤル電話以外の電話代、ファックス代などの通信代は相談者負担です。

* 外国語で相談できるところがあります。各相談窓口にお問い合わせください。

* 相談内容によっては、より専門的な相談機関をご紹介しますことがあります。

生きる支援相談窓口一覧

分野別	主な相談内容	相談窓口	電話番号・ファックス・メール	開設時間
16	TELL Lifeline has been providing important connections and support to people all across Japan. You don't have to be suicidal to reach out. Whatever is troubling you, we are here to listen.	TELL Lifeline https://telljp.com/ 	TOLL FREE TEL 0800-300-8355 Call TEL 03-5774-0992 Chat https://telljp.com/lifeline/tell-chat/ 	Mondays Phone: 05:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 23:00 Tuesdays Phone: 09:00 - 16:00; 19:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 23:00 Wednesdays Phone: 09:00 - 16:00; 19:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 23:00 Thursdays Phone: 09:00 - 16:00; 19:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 23:00 Fridays Phone: 09:00 - 16:00; 19:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 23:00 Saturdays Phone: 09:00 - 23:00 Chat: 16:00 - 05:30 Sundays Phone: 05:30 - 23:00 Chat: 16:00 - 05:30 Please understand that there may be some last minute changes due to emergencies. Thank you for your understanding. Please check the weekly hours from the following QR code to see whether we are available via phone, chat or both. 