

## ✿こころの相談窓口一覧✿

| 相談窓口                          | 相談機関                      | 電話番号など                             | 相談時間                          |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| こころの電話相談                      | 香川県精神保健福祉センター             | ☎ 087-833-5560                     | 平日<br>午前 9 時～午後 4 時 30 分      |
| こころの健康相談統一ダイヤル                | 香川県精神保健福祉センター             | ☎ 0570-064-556                     | 平日<br>午前 9 時～午後 4 時 30 分      |
| 香川いのちの電話                      | 社会福祉法人<br>香川いのちの電話協会      | ☎ 087-833-7830<br>FAX 087-861-4343 | 24 時間                         |
|                               |                           | (フリーダイヤル)<br>☎ 0120-783-556        | 毎月 10 日<br>午前 8 時～翌日午前 8 時    |
|                               |                           | (ナビダイヤル)<br>☎ 0570-783-556         | 毎日<br>午前 10 時～午後 10 時         |
| こころの健康相談                      | 香川県東讃保健福祉事務所              | ☎ 0879-29-8263                     | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 |
| こころの健康相談                      | さぬき市国保・健康課(健康係)           | ☎ 0879-26-9908                     | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 |
| 心の危機の相談<br>(クライシスサポートカウンセリング) | 認定特定非営利活動法人<br>マインドファースト  | (受付専用電話)<br>☎ 090-9455-9164        | 随時                            |
| 自殺予防土曜ホットラインかがわ               | 認定特定非営利活動法人<br>グリーンワークかがわ | ☎ 087-813-1247                     | 毎週土曜日<br>午後 3 時～午後 6 時        |
| よりそいホットライン                    | 一般社団法人<br>社会的包摂サポートセンター   | ☎ 0120-279-338                     | 24 時間                         |

※相談時間などは変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)

<https://corona.go.jp/info-navi/>



自分に合った支援情報を手軽に検索できます。  
こころのストレス度チェックもあります☆

