

あなたの**こころ**によりそいます



**ひとりで
がんばらないで**

てるてる・ハート（静岡市こころの健康センター）

メンタルヘルスに関する電話相談
（月～金 13:00～16:00 祝日・年末年始を除く）

TEL 054-262-3033



静岡いのちの電話（社会福祉法人）

自殺をはじめとする精神的危機にある人に対する電話相談
（毎日 12:00～21:00）

TEL 054-272-4343

●フリーダイヤル自殺予防いのちの電話●
（毎日 16:00～21:00）

0120-783-556

※毎月10日は8:00～翌11日の8:00

●いのちの電話ナビダイヤル●
（毎日 10:00～22:00）

0570-783-556

NPO法人自殺対策支援センター

生きづらびっと

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる
自殺防止相談を受け付けています。

必要に応じ、電話や対面での支援、
居場所活動へのつながりも行います。

<https://yorisoi-chat.jp/>

「生きづらびっと」
ホームページ



精神科医による精神保健相談（予約制）

精神科医師による無料相談を受け付けています

- 各区において毎月1回実施しています。
予約制ですので、事前に申し込みください。
- 受付：葵 区／054-221-1589 駿河区／054-287-8690
清水区／054-354-2168 保健所／054-249-3174

しずここネット



<https://www.shizu-coco.net/>

