

こころの声を

聴かせてください

生きる「こころ」が

つらくなっていますか？



三重県

ひとりで 抱えこまないで

つらい思いや抱えている悩みを
私たちにうちあけてください。

解決方法をあなたと一緒に考えさせてください。
気持ちが楽になるかもしれません。

「もうだめだ」と思う前に、つらい気持ちを
話してみませんか？



三重県

発行
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)

〒514-8567 津市桜橋3丁目446-34

TEL: 059-253-7821 FAX: 059-223-5242

HP <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36654031935.htm>

自らを傷つけてしまった方の ご家族・身近な方へ

大切な方が自らを傷つけてしまい、これから本人を
どのように支えていったらよいかと大変不安な気持ち
になっていることでしょう。

どうか、ひとりで抱え込まないでまわりの専門機関
等に相談していただき、再び自らを傷つけないよう、
みんなで一緒に支えていきましょう。

なぜ、死にたいと思うのでしょうか

心理的な負担が長く続いた場合は、ふだん考えられ
ることが考えられなくなり、心理的に目の前のことし
か見えない状態になってしまいます。

この状態では、苦しい状態を終わらせる手段として
自殺しか見えなくなり、死を選んでしまうこともあり
ます。

なぜ、繰り返すのでしょうか

自傷行為は、耐えがたい「こころの痛み」をまぎら
わせたり、こころの葛藤から解放されることがあるた
め、簡単には止められない状態になることがあります。

また、何らかの精神疾患（うつ病、アルコール依存
症等）が関与している場合は、病気によって自殺未遂
や自傷行為が引き起こされていることがありますの
で、精神科などの医療機関に相談することが大切で
す。

こころ疲れていませんか？



◇◇ こんなつらさを抱えているあなたへ ◇◇

どうか、私たちに今の気持ちをお話ください。

そして抱えている悩みをあなたと一緒に考えさせていただきます。たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも解決の糸口はあるものです。

三重県こころの健康センター 専門相談	
自殺予防・自死遺族電話相談	059-253-7823
ひきこもり・依存症専門電話相談	059-253-7826

こころの悩みを聴いてほしい	
こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238

医療と福祉に関する相談	
三重県立こころの医療センター (相談内容により担当窓口へ案内されます)	059-235-2125

まずは、お電話をください。

※相談受付時間は各機関にお問い合わせください。

※ご家族の方もご利用可能です。



様々なこころの悩み	
桑名保健所	0594-24-3620
四日市市保健所	059-352-0596
鈴鹿保健所	059-382-8673
津保健所	059-223-5057
松阪保健所	0598-50-0532
伊勢保健所	0596-27-5148
伊賀保健所	0595-24-8076
尾鷲保健所	0597-23-3428
熊野保健所	0597-89-6115
お住まいの市町役場・相談支援事業所	各相談窓口にお問い合わせください

子ども自身の悩み、子どもに関する悩み	
子ども家庭相談	059-233-1425
子ども専用相談電話(こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555
三重県総合教育センター	059-226-3729 059-226-3779(いじめ相談)

生活・福祉に関する悩み	
※お住まいの市町役場にご相談ください。	
※お住まいの市町社会福祉協議会にご相談ください。	

就労・労働の悩み	
お住まいの地域のハローワーク	各窓口にお問い合わせください
三重障害者職業センター	059-224-4726
三重県労働相談室	059-213-8290

法律に関する悩み	
三重県司法書士会総合相談センター	059-221-5553
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)

消費生活や多重債務に関する相談	
消費者ホットライン	188
三重県消費生活センター	059-228-2212
東海財務局 多重債務相談窓口	052-951-1764 (専用電話)
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

NPO 等による相談	
三重いのちの電話	059-221-2525 0570-783-556 0120-783-556
よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 ※通話による聞き取りが 難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776
自死遺族サポート ガーベラ会	090-9182-9918 (事前予約制)

家庭内暴力や日常の困りごと相談	
三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600
三重県男女共同参画センター (フレンテみえ)	059-233-1133 (女性相談) 059-233-1134 (男性相談・LGBT 相談)

2020年1月1日現在



一人で悩まず相談しよう



保護者の方、担任の先生や養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう！
みんな、あなたの味方です ★印は保護者からの相談にも対応します

子ども専用相談窓口

子どもSNS相談みえ

中学生、高校生のみなさん、いじめ等について悩んだ時は、気軽に相談してください。



チャイルドラインMIE (全般的な悩み相談)

月～日曜日 16:00～21:00(12月29日から1月3日を除く)

TEL 0120-99-7777 (通話料無料)

こどもほっとダイヤル (全般的な悩み相談)

13:00～21:00(12月29日から1月3日を除く)

TEL 0800-200-2555 (通話料無料)

三重弁護士会 子ども弁護士ダイヤル

月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00

TEL 059-224-7950

いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

教育・家庭相談

★教育相談 (子どもの心やからだの問題、不登校の相談)

月・水・金9:00～21:00、火・木9:00～17:00

TEL 059-226-3729

面接相談の予約もできます。

★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談)

毎日 13:00～21:00(12月29日～1月3日を除く)

TEL 059-233-1425

非行・犯罪行為などの相談

★三重県警察少年相談110番

月～金曜日 9:00～17:00 土日祝日、年末年始除く

TEL 0120-41-7867 (通話料無料)

★少年サポートセンター

月～金曜日 9:00～17:00 土日祝日、年末年始除く

北勢少年サポートセンター(四日市南署内) TEL 059-354-7867

中勢少年サポートセンター(津署内) TEL 059-227-7867

南勢少年サポートセンター(伊勢署内) TEL 0596-24-7867

伊賀少年サポートセンター(名張署内) TEL 0595-64-7837

★三重法務少年支援センター

月～金曜日 9:00～17:00

TEL 059-222-7080

児童虐待などの相談

★三重県児童相談センター

北勢児童相談所 TEL 059-347-2030

鈴鹿児童相談所 TEL 059-382-9794

中勢児童相談所 TEL 059-231-5666

南勢志摩児童相談所 TEL 0596-27-5143

伊賀児童相談所 TEL 0595-24-8060

紀州児童相談所 TEL 0597-23-3435

電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

いじめ・不登校・体罰などの相談

★いじめ電話相談 (いじめ)

毎日24時間 TEL 059-226-3779

★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)

毎日24時間

TEL 0120-0-78310 (通話料無料)

★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)

平日のみ 8:30～17:15

TEL 0120-007-110 (通話料無料)

★子どもの人権SOS-eメール (24時間受付)

https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html

★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)

月～金曜日 9:30～17:30(予約制)

TEL 059-213-1116(予約番号)

電話での完全予約制で、ご予約は事務局が受け付けています。(電話でのご相談はごさいませんのでご了承ください。)

ネットトラブル相談

★違法・有害情報相談センター (ネットトラブル)

<http://www.ihaho.jp/>

★消費者ホットライン (消費生活トラブル)

TEL 188

身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を案内します。

★三重県消費生活センター (契約トラブルなど)

平日 9:00～12:00、13:00～16:00

土日祝日、年末年始を除く

TEL 059-228-2212