

# 心の相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の  
サイトをご確認ください



川越市マスコットキャラクター  
ときも

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な  
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

## ■川越市の相談窓口 (川越市保健所 保健予防課)

こころの健康に関する悩み  
保健・医療・福祉に関する相談

自殺対策・ゲートキーパー※関連相談

平日8:30~17:15 ※来所相談は要予約

相談・予約電話

☎ **049-227-5102**



※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる  
人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ること  
ができる人のことです

＜専門相談＞ ※要予約

うつに関する相談

毎月第1・3木曜10:00~15:00



アルコールに関する相談

毎月第4木曜10:00~15:00

ひきこもりに関する相談

毎月第2木曜10:00~15:00

## ■電話相談

埼玉県こころの電話 (埼玉県立精神保健  
福祉センター)

☎ **048-723-1447**

平日9:00~17:00



#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センター  
ライフリンク)

☎ **0120-061-338**

木6:00~24:00 その他24時間



埼玉いのちの電話 (社会福祉法人埼玉いのちの電話) /いのちの電話

☎ **048-645-4343**

24時間365日

☎ **0120-783-556**

毎日16:00~21:00 毎月10日8:00~翌8:00



NPO法人BONDプロジェクト

☎ **080-9501-5220**

10代20代の女の子専用 月土18:00~21:00

☎ **070-6648-8318**

水日14:00~19:00



よりそいホットライン (一般社団法人社会的  
包摂サポートセンター)

☎ **0120-279-338**

24時間対応



NPO法人さいたまチャイルドライン

☎ **0120-99-7777**

18歳以下の子ども専用 16:00~21:00



子供のSOS相談窓口 (文部科学省)

☎ **0120-0-78310**

24時間対応子供SOSダイヤル



こどもの人権110番 (法務省)

☎ **0120-007-110**

平日8:30~17:15



## ■ SNS・チャット相談窓口

### こころのサポート@埼玉 (埼玉県)

LINE  
@kokosai



日21:00～翌6:00(受付5:30まで)  
月21:00～翌1:00(受付0:30まで)

### NPO法人あなたのいばしょ

チャット



24時間365日

### こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)

LINE  
@kokorohotchat



Facebook  
@kokorohotchat



チャット



- ① 毎日12:00～15:50(受付15:00まで) ② 毎日17:00～20:50(受付20:00まで)  
③ 毎日21:00～23:50(受付23:00まで) ※1回50分/1日1回まで利用可

### 生きづらびっと (NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク)

LINE  
@yorisoi-chat



チャット  
メール



月水金 8:00～22:30(受付22:00まで)  
火木土日 11:00～22:30(受付22:00まで)

### 埼玉県立精神保健福祉センター

電子メール



自死遺族・ひきこもり本人からのみ

### NPO法人チャイルドライン支援センター

チャットなど



18歳まで 水木金土16:00～21:00

### NPO法人BONDプロジェクト

LINE  
@bondproject  
電子メール



10代20代の女の子専用 月水木金土10:00～22:00

## ■ 地域の相談窓口

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて  
**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

厚生労働省 : <http://shienjoho.go.jp/>



川越市マスコットキャラクター  
ときも

## ■ 川越市保健所 保健予防課で行っている事業・お問い合わせ

### 保健予防課で行っている事業

右QRコードより川越市ホームページへア  
クセスいただくか、直接お問い合わせく  
ださい。

川越市 精神保健福祉



### お問い合わせ

川越市保健所 保健予防課 (精神保健担当)  
〒350-1104 川越市大字小ヶ谷817-1  
TEL 049-227-5102 FAX 049-227-5108

※令和6年2月末の情報ですので最新の情報をご確認ください。