

# ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる場所があります



ココロん レオン  
飯田市こころの健康・自殺対策啓発キャラクター

## 面接

### 予約制 令和8年度 こころの相談

## 相談無料

眠れない日が続いている、夜中に目が覚めた後眠れない、食欲がない、やる気が出ない、人と会う気がしないなどの相談に応じます。相談内容の秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

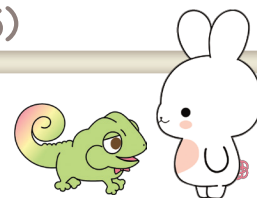
| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 13 | 11 | 8  | 13 | 17 | 14 | 19  | 9   | 14  | 18 | 8  | 8  |

●時間：13:30～/15:00～ ●対象：飯田市民 ●会場：飯田市保健センター ●相談員：精神保健福祉士

予約・お問い合わせ先

飯田市保健センター ☎ 0265-22-4511 (内線5534)  
(平日 8:30～17:15)

## 電話



### こころの健康に関する相談

- 飯田保健福祉事務所 精神保健相談(予約制) ..... ☎ 0265-53-0444 (平日 9:00～16:30)
- 長野県精神保健福祉センター ..... ☎ 026-266-0280 (平日 9:00～16:30)
- 心の電話相談 話を聞いてほしいときの傾聴対応電話 ☎ 026-217-1680 (平日 9:30～16:00)

### 自殺予防のための相談

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自殺して辛くてどうしようもない”などの自殺に関する相談

- こころの健康相談統一ダイヤル ..... ☎ 0570-064-556  
(平日 9:30～16:00 / 18:30～22:30) ※受付は22:00まで

### 生きているのがつらく、悩みや不安を聞いてほしい時

つながりにくい場合は、時間をあらためておかけください。

- いのちの電話 長野 ..... ☎ 026-223-4343 (毎日 11:00～22:00)
- いのちの電話 松本 ..... ☎ 0263-88-8776 (毎日 11:00～22:00)
- いのちの電話 ナビダイヤル ..... ☎ 0570-783-556 (毎日 10:00～22:00)
- 自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ..... ☎ 0120-783-556  
(毎日 16:00～21:00 / 毎月10日 8:00～翌日8:00 通話料無料)

### 暮らしの困りごと、こころの悩みごと、DVなどの相談

暮らしの中で困っている、気持ちや悩みを聞いてほしい、死にたいほどつらく思い悩んでいる

- よりそいホットライン ..... ☎ 0120-279-338 (毎日24時間 通話料無料)

### インターネットで情報収集したい

相談先や自殺対策関連の情報を発信しています

#### こころのまど信州

(長野県 こころの相談・  
情報ポータルサイト)



#### こころの耳

(厚生労働省 働く人の  
メンタルヘルス・ポータルサイト)



### 電話やSNSで すぐに相談したい

#### まもろうよ こころ

(厚生労働省 特設サイト)



### こころの健康に ついて知りたい

#### 飯田市保健センターホームページ

飯田市こころの健康で検索 🔍



# こころの健康を支える各種相談窓口

● 飯田市役所 ☎ (0265) 22-4511 (代表) 番号にかけ内線をお伝えください 平日 8:30~17:15

| 悩み  | 担当   | 連絡先等                                       |
|---|--|--|
| <b>健康の悩み</b><br>▶ うつ病<br>▶ 身体の病気 等                            | ◎こころの相談<br>◎一般健康相談<br>保健課健康づくり推進室 保健指導係<br>各自治振興センター 保健師 | 内線 5534<br>各自治振興センター (保健師)                 |
| <b>経済・生活の悩み</b><br>▶ 事業不振・失業<br>▶ ひきこもり<br>▶ 生活苦、多重債務 等       | ◎心配ごと相談 社会福祉協議会  | 0265-53-3180                               |
|   | ◎福祉まるごと相談 福祉課  | 内線 5728                                    |
|   | ◎消費生活相談・多重債務相談<br>飯田市消費生活センター                            | 0265-22-4530                               |
|   | ◎納税相談 納税課 収納係  | 内線 5159                                    |
| <b>福祉・生活・就労に関する悩み</b>   | 飯伊圏域障がい者総合支援センター<br>ほっとすまいる                              | 0265-24-3182<br>(平日 8:30~17:30)            |
|   | 飯田市生活就労支援センター<br>まいさば飯田                                  | 0265-49-8830<br>(平日 9:00~17:15)            |
|   | いいだ若者サポートステーション  | 0265-49-3150<br>(火・木・土 10:00~17:30)        |
| <b>勤務・仕事の悩み</b><br>▶ 仕事での失敗・過労<br>▶ 人間関係、<br>職場環境の変化 等        | ◎労働相談 産業振興課 産業人材係<br>長野県南信労政事務所                          | 内線 4419<br>0265-76-6833<br>(平日 9:00~16:30) |
|   | ◎経営悩み相談 飯田商工会議所 中小企業相談所                                  | 0265-24-1500                               |
| <b>家庭の悩み</b><br>▶ 家族関係の不和<br>(親子・夫婦)<br>▶ 介護・看病疲れ、<br>育児の悩み 等 | ◎介護相談<br>長寿支援課・各地域包括支援センター                               | 内線 5781<br>各地域包括支援センター                     |
|   | ◎ひとり親・家庭・女性相談<br>保育家庭課 家庭相談係                             | 内線 5739                                    |
|   | ◎育児相談・発達相談<br>保健課健康づくり推進室 保健指導係<br>こども課                  | 内線 5534<br>内線 5343                         |
| <b>交際関係の悩み</b><br>▶ 結婚をめぐる悩み<br>▶ 交際の悩み 等                     | ◎女性のための法律相談<br>社会福祉協議会                                   | 0265-53-3180                               |
|   | ◎ひとり親・家庭・女性相談<br>保育家庭課 家庭相談係                             | 内線 5739                                    |
| <b>学校関連の悩み</b><br>▶ 進路の悩み<br>▶ いじめ・不登校 等                      | 飯田市教育委員会 教育相談室(小・中学生)                                    | 0265-53-8730                               |
|   | 南信教育事務所飯田事務所   | 0265-53-0462<br>(平日 9:00~16:30)            |

## 大切な人を亡くされた方への支援があります

### ■自死遺族交流会(あすなろ会)

家族が自死で亡くなった場合、それが自死であるがゆえに残された人は孤独になりがちです。抱える悲しみや苦しみ・悩みを共有することによって癒されたりすることがあります。同じような体験をされた方々と、気持ちを語り、聴き合い、わかち合う場です。

お問い合わせ先 ▶ 飯田保健福祉事務所健康づくり支援課 … ☎ 0265-53-0444 (平日 9:00~16:30)

### ■自死遺族相談ダイヤル

NPO法人全国自死遺族総合支援センター…………… ☎ 03-3261-4350 (木・日 12:00~18:00)

※上記の内容は、令和8年2月現在のものです。変更となる場合がありますので各機関にお問い合わせください。  
保健課 健康づくり推進室