

こころの不安、悩みを話してみませんか

悩みやつらいことは、一人で抱え込んでいると、知らず知らずのうちに抱えきれなくなってしまうことがあります。話すことで、気持ちが軽くなったり、問題解決の糸口が見つかることもあります。一人で悩まず相談してみましよう。



一人で悩まず、相談してみませんか。
あなたの話を聞いてくれる相談窓口があります。



県内のこころの相談窓口

祝日・年末年始を除く（※以外）

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間
自殺予防・自死遺族 電話相談	三重県こころの 健康センター	059-253-7821	月～金 9:00～16:00
		0120-01-7823	月～金 13:00～16:00
		059-253-7823	
		0570-064-556※ (ナビダイヤル) 059-223-5245※	月～金 16:00～24:00 土日祝・年末年始 9:00～24:00
ひきこもり・依存症 専門電話相談		059-253-7826	水 13:00～16:00
傾聴電話	三重県こころの 傾聴テレフォン	059-223-5237	月～金 10:00～16:00
		059-223-5238	
こころの健康相談	伊勢保健所	0596-27-5148	月～金 8:30～17:15
	伊勢市健康課	0596-27-2435	月～金 8:30～17:15

R4.8.1 現在

伊勢市中央保健センター(健康課)

伊勢市八日市場町 13-1 TEL:0596-27-2435 FAX:0596-21-0683