

各種相談

*受付時間等はHP等でご確認ください。

生活福祉	お住まいの市町村の役場や社会福祉協議会へ	
借金 (相続等)	日本司法支援センター (法テラス)	0570-078374
法的 手続き	上記の法テラスまたはお住まいの 各市町村の役場の無料法律相談へ	
	全国自死遺族法律 相談ホットライン	050-3786-1980
労災の 補償等	過労死 110 番全国 ネットワーク	03-3813-6999
遺児 支援	一般財団法人あしなが育英会	
	奨学金について	0120-77-8565
	心のケアプログラム	042-594-2418

自死遺族のための電話相談

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
自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453

死にたい気持ちや不安等(精神保健福祉相談)

北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556
----------------	--------------

24 時間対応相談機関

北海道いのちの電話	011-231-4343
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
子どもの SOS の相談窓口	0120-078-310

「どこに相談したらよいかわからない・・・」

検索 いのちと暮らしの相談ナビ

相談窓口

北海道室蘭保健所

保健所では、心のお悩みについてお伺いします。大切な人を亡くされた方としての気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、心が楽になることがあります。

■こころの健康相談

心のお悩みについて、ご本人やご家族、周囲の方々の相談に、精神科医師や保健師が応じています。

精神科医師による相談は予約制となっていますので、事前にご連絡下さい。保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

<連絡先>

北海道室蘭保健所 健康推進課 健康支援係
 ○電話番号：0143-24-9846
 ○受付時間：8:45～17:30(平日)

各市町もお話をお聞きします

(こころ、からだ、子育てなど)

室蘭市保健福祉部 健康推進課	TEL：0143-45-6610
登別総合福祉センター しんた 21	TEL：0143-85-0100
伊達市保健センター	TEL：0142-23-3331
豊浦町総合福祉施設 やまびこ保健センター	TEL：0142-83-2408
壮瞥町保健センター	TEL：0142-66-2340
洞爺湖町健康福祉センター さわやか	TEL：0142-76-4006

ひとりで抱え込んでいませんか？

ひとりで悩んでいませんか？

大切な人を
突然亡くされた
あなたへ

あなたはひとりではありません

相談できる場所、思いを話せる場所があります



いのち支える



北海道

北海道室蘭保健所

〒051-8555
 北海道室蘭市海岸町1丁目4番1号
 TEL：0143-24-9846