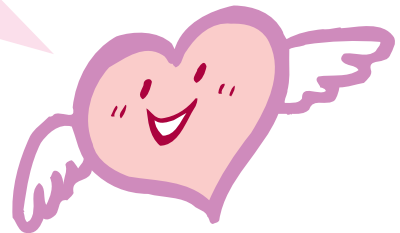




こころの健康 LINE相談

ひとりで悩まないで、相談してください

北海道庁では、新型コロナウイルス感染症の流行により、日頃の生活、学校において、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しました。



北海道

北海道保健福祉部

利用について

- ・ 新型コロナウイルスが不安でストレスがたまる
- ・ 学校に行けない、友達や家族に相談できない
- ・ 仕事がなくなった、収入が減った、生活が苦しい
- ・ 将来が見えない、生きているのがつらい など

どんなことでもかまいません
日常生活や学校生活に関する悩みを
お聞かせください



【利用時間】

(平日・土・祝日) 18:00~22:00

(日) 18:00~翌朝6:00

【LINEアカウント名】

北海道こころの健康SNS相談窓口

【利用方法】

次の①~②の方法から、友だち登録をしてご利用ください。

①QRコードを読み取る

②LINEアプリで

「北海道こころの健康SNS
相談窓口」を検索



既読
19:11

どんなことを相談できるの？



日常生活や学校生活で抱える悩みなど
どんなことでも相談できます。

19:13

既読
19:15

相談するのにお金はかかるの？



相談料金は一切発生しません。

19:17

既読
19:24

自分のことや相談した内容を他の人に知られたく
ない…



相談は匿名でできます。
秘密は厳守します。

19:28



ただし、あなたの身体や命に危険があると判断
した時など、緊急の場合には、警察等の関係機
関へ、情報を共有する場合があります。

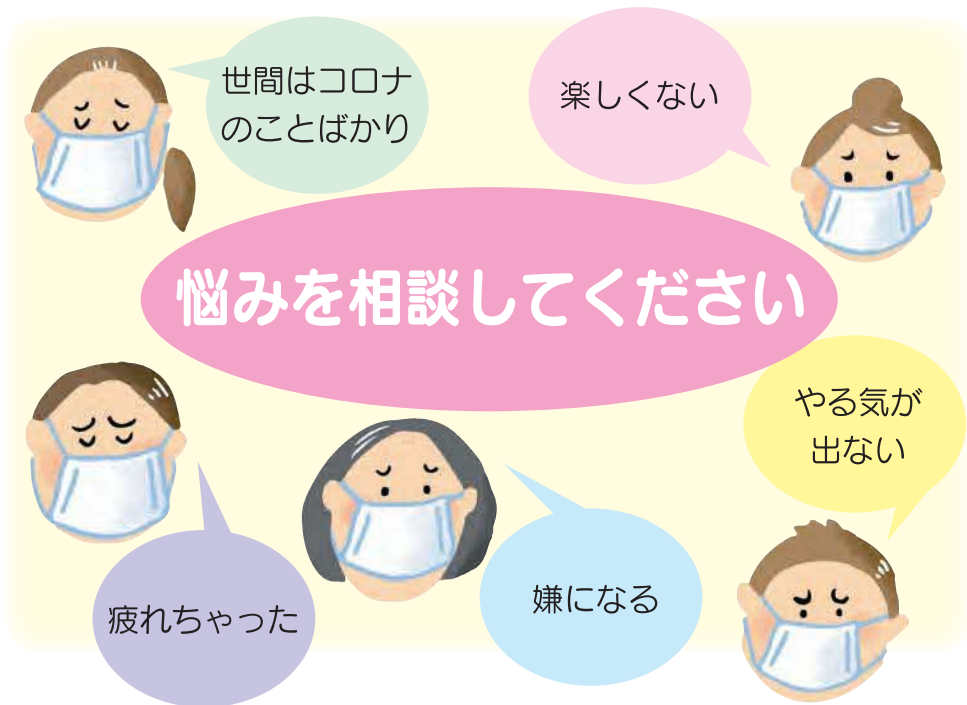
19:32



詳細につきましては北海道のホームページ
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>
でもお知らせしていますのでご確認ください。

19:36

- ※相談内容は、個人が特定できないように情報を加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があります。
- ※相談は、基本的に1対1で対応させていただきますので、混雑時にはすぐに対応できないことがあります。
- ※いたずらなどの目的外利用と判断される内容のご相談には、対応できない場合があります。



【LINE相談の他、電話相談もお受けしております】

■北海道の窓口（札幌市民以外の道民の方）

- ・北海道立精神保健福祉センター
こころの電話相談 **0570-064-556**
(月～金) 9:00～21:00
(土・日・祝日) 10:00～16:00
※年末年始の12月29日～1月3日を除く
- ・各道立保健所
- ・各市立保健所（函館・小樽・旭川）

■札幌市の窓口

- ・札幌こころのセンター **011-622-0556**
(月～金) 9:00～17:00

■24時間対応窓口

- ・北海道いのちの電話 **011-231-4343**
- ・旭川いのちの電話 **0166-23-4343**
(月・木～日) 24時間
(火・水) 9:00～15:30