

●相談センターご案内●

一人で抱え込まず悩みがあるときはご利用ください。

こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省)	☎0570-064-556	都道府県の精神保健福祉センターなど公的な相談機関につながります。
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	電話相談は24時間、外国語、メールやチャット、FAXでも対応しています。
いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556	自殺を考えている人のための相談窓口です。 全国の都道府県にも窓口があります。
<u>あかるい職場応援団</u> (厚生労働省)		ハラスメントの被害に遭ってしまったときや目撃してしまったときなど、 職場でのハラスメント問題に特化した情報サイトです。
<u>働く人の「こころの耳」</u> (厚生労働省)		職場に関する相談や対策、実際の体験談などを幅広く紹介する メンタルヘルス・ポータルサイトです。