こころの相談窓口一覧



心の相談	
体の不調やこころの不安定な状態が続いているとき	富山県心の健康センター（こころの電話） ０７６-４２８-０６０６　平日９：30～17：00 ０５７０-０７４-３３３　夜間・休日 新川厚生センター ０７６５-５２-２６４７　平日８：30～17：00 黒部市健康増進課 ０７６５-５４-２４１１　平日８：30～17：00 NPO法人富山カウンセリングセンターユアパレット ０７６-４２９-６６３５　16：00～23：00 ※一部実施していない時間帯あり
暮らしの中の困りごとや悩みを聞いてほしい DVや性暴力等の女性の相談自殺を考えるほど思い悩んでいるとき	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） FREE ０１２０-２７９-３３８　24時間対応
不安や孤独を感じる 「生きる力」を失いそうなとき	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 10:00～22:00 ０１２０-７８３-５５６ 16:00～21:00 毎月10日 ８：00～翌日８：00 ※ネットでも相談可　いのちの電話で検索
専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます	＃いのちSOS（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク） FREE ０１２０-０６１-３３８　24時間365日 ※ネットでも相談可　いのちSOSで検索
こころのケア専門職である精神対話士と、将来の希望や心配事などについて一歩先への解決に向けて一緒に考えます	一般財団法人メンタルケア協会富山事務所 ０８０-５８５１-７２７０（担当：吉野）
依存症に関する相談	
アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等に依存している本人や家族の方等の支援、関係機関との連携を行います	富山県依存症相談支援センター ０７６-４６１-３９５７
こどものための相談	
いじめに限らずこどものSOS全般を24時間受け止める窓口です	24時間子供SOSダイヤル（文部科学省） FREE ０１２０-0-７８３１０
先生や家の人には話しにくいけど、このままではどうしたらいいかわからない、だれも気づいてくれないとき	子どもの人権110番（法務省） FREE ０１２０-００７-１１０　平日8：30～17：15
友人関係、自分の心や体、部活動、勉強や将来等の様々な悩みや質問に関する相談	こどもほっとライン（富山県教育委員会生涯学習・文化財室） ０７６-４４３-０００１
こどもや家庭全般、いじめや不登校、ニート、ひきこもり、非行・不良行為・犯罪被害に関する相談、女性相談	富山県こども総合サポートプラザ ０７６-４８１-７４０１　月～土・祝日　10：00～18：00
学校生活等に関わるいじめの相談	いじめ相談（富山県総合教育センター） ０７６-４４４-６３２０
小・中学生の悩みや心配ごと	ほっとスペース「あゆみ」（黒部市教育支援センター） ０８０-７１２０-６８６７ 黒部市教育センター ０７６５-６５-００６８
18歳までのこどものための相談	チャイルドライン（NPO法人チャイルドライン支援センター） FREE ０１２０-９９-７７７７　毎日 16時～21時
ひきこもりに関する相談	
ひきこもり状態にある本人や家族の方などを支援します	富山県ひきこもり地域支援センター ０７６-４２８-０６１６　平日8：30～12：00　13：00～17：00 新川厚生センター ０７６５-５２-２６４７　平日8：30～17：00 黒部市福祉課 ０７６５-５４-２５０２　平日8：30～17：00
障がいに関する相談	
障がい者やその家族、関係者からの相談に応じ、支援や福祉サービスの利用等へつなげるお手伝いをします	黒部市福祉課 ０７６５-５４-２５０２　平日8：30～17：00
	障がい児者相談会 ０７６５-５４-２５０２　予約者優先　毎月第４水曜日13：30～15：00
生活に関する相談	
仕事や収入、住まい、家計などの問題について困りごとを抱えている方に寄り添い、主に経済的な自立に向けた支援を行います	黒部市福祉課 ０７６５-５４-２５０２　平日8：30～17：00 黒部市社会福祉協議会 ０７６５-５４-１０８２　平日8：30～17：00

高齢者の相談	
「高齢者の介護や福祉サービスについて相談したい」等の高齢者の様々な困りごとに関する相談	黒部市地域包括支援センター（黒部市役所内） 生地、石田、村椿、大布施、三日市 ０７６５－５４-５００２　　平日8：30～17：15 黒部市東部地域包括支援センター（黒部市宇奈月老人福祉センター内） 田家、前沢、荻生、若栗、東布施、宇奈月、内山、音沢、愛本、下立、浦山 ０７６５－６５-１１６５　　平日8：30～17：15
認知症に関する相談	
認知症疾患に関する相談や専門医療に情報提供、認知症疾患者を支える家族に対する助言や支援を行います	にいかわ認知症疾患医療センター ０７６５-２２-３３９９　予約制
	認知症専門相談「おれんじ」 ０７６５-５４-２５０２　予約制　毎月第４木曜日14:00～
経済問題・法律問題・人権に関する相談	
人権に関する困りごと相談	みんなの人権110番（法務省） ０５７０-００３-１１０　平日8：30～17：15
多重債務に関する相談	財務省北陸財務局 ０７６-２９２-７９５１　平日9：00～12：00　13：00～17：00
消費者金融・多重債務に関する相談	富山県消費生活センター ０７６-４３３-３２５２　平日（月・水～金）８：30～17：00 平日（火）８：30～19：00
消費生活に関する相談 （悪質商法、特殊詐欺、多重債務など）	黒部市消費生活センター ０７６５-５４-３１９８　平日８：30～17：15
弁護士による法律相談	法テラス魚津法律事務所 ０５０-３３８３-００３０　平日9：00～17：00 要予約 資力に応じて無料の場合あり
女性のための専門相談	
専門カウンセラーによる女性相談	黒部市こども支援課、こども家庭センター ０７６５-５４-２６９２　月１回（水）　13：30～17：00
妊娠・出産・子育て等に関する相談	
虐待（疑いを含む）の通告・相談	児童相談所（全国共通） １８９（児童相談所虐待対応ダイヤル）24時間
18歳未満のこどもに関する相談（養護・虐待・障害・非行・育成）	富山児童相談所 ０７６-４２３-４０００　平日8：30～17：15 ０７６-４２２-５１１０（子育てテレフォン相談）24時間
妊娠・出産・乳児期のお子さんに関する相談	黒部市こども支援課、こども家庭センター ０７６５-５４-２６９２　平日８：30～17：15
（SNSで相談したい）	
SNSやチャットによる自殺防止の相談	特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク LINE　ID検索@yorisoi-chat 月・金 6：00～22：30（受付22時まで） 日・火・水・木・土 ８：00～22：30（受付22時まで）
主要SNS（LINE、Facebook）及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じます	特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア ７：00～23：50（受付23時まで） LINE　Facebook　チャット
24時間365日、誰でも無料・匿名で相談を受けます	特定非営利活動法人あなたのいばしょ　24時間365日 チャット
10代20代の女性のためのLINE相談	特定非営利活動法人BONDプロジェクト LINE 月・水・金・土・日 14：00～22：00（受付21:30まで）
18歳以下の子どものためのチャット相談	特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター LINE 月～土　16：00～21：00 ※12月9日～１月３日は相談受付休止