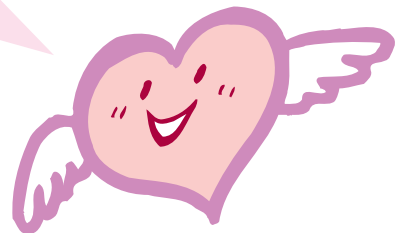




# こころの健康 LINE相談

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