

# ひとりで悩まず、相談してみませんか？

## 学校のこと

学校生活で困っている。電話は緊張するので、ラインで相談した。



ラインだと緊張せず、気軽に相談できた！

## 家族のこと

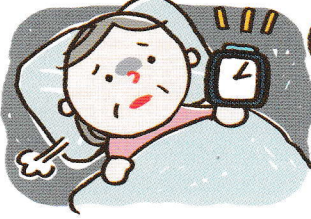
子育てや家庭について悩んでいて、気分が落ち込むため、電話で相談した。



話を聞いてもらえて気持ちの整理がついた！

## いろんなこと…

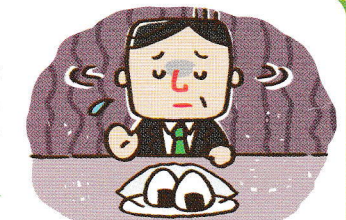
自分の悩みを周りに相談できない。最近眠れなくなったため、電話相談を利用した。



寄り添ってもらえて気分が楽になった！不眠の相談先を案内してもらえた。

## 仕事のこと

仕事で悩んで食欲がない。身近な人には相談しづらいため、ライン相談を利用した。



ラインなので周りにも知られず相談できた。誰かに話すことの大切さを実感した！

相談無料

匿名可

予約不要

SNS  
相談

## こころのライン相談@広島県

登録はこちらから



時期により、開設日時が変更する可能性があります。

最新情報は  
広島県の  
ホームページで  
御確認ください。



開設期間 17時～22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。

電話  
相談

広島市外の広島県内  
にお住いの方

## 広島県こころの悩み相談

080-1577-4774\*

開設期間 9～12時・13～16時 月・火・木・金  
精神保健に関するスタッフが対応します。 祝日・年末年始を除く

広島市内にお住いの方

広島市精神保健福祉センターの  
電話相談をご利用ください。

開設期間 平日8時30分～17時  
祝日・年末年始・8月6日除く  
(広島市中区富士見町11-27)

082-245-7731\*

## その他の相談窓口

### こころの電話

令和6年4月1日～  
水・土  
9時～12時/13時～16時30分  
(祝日・年末年始を除く)

080-8230-6037\*

### 思春期 こころの電話相談

平日10時～16時  
(お盆・祝日・年末年始を除く)

082-256-0007\*

### 広島県自殺予防 いのちの電話

フリーダイヤル・無料  
毎月20日 8時～20時

0120-375-568

### 広島県自殺・ うつ病対策情報サイト

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/suicide/>



\* 通話料はかかります