

「話す」ことは、
不安を「離す」はじまり。

心がもやもやしたり

不安に感じるときは

ひとりで悩まず伝えてほしい。

誰かに話すことで

きつと

気持ちりが軽くなるから。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター
「きーもん」

あなたが感じているメッセージと一緒に考え、心の支えとなることを願う相談窓口があります。

こころの電話相談

●精神保健福祉センター
087-833-5560

●小豆総合事務所
0879-62-1373

●東讃保健福祉事務所
0879-29-8263

●中讃保健福祉事務所
0877-24-9963

●西讃保健福祉事務所
0875-25-2052

●高松市健康づくり推進課
087-839-3801

相談無料・秘密厳守

心のケア相談@香川

LINEで心の健康に関する相談ができます



詳しくはこちらから
(香川県)



相談を希望される方は、
こちらから「友だち追加」
をお願いします

相談対応時間：毎日17時～22時

※相談受付時間は、21時30分までです。

対象者：香川県内在住又は県内に通勤・通学している方

★注意事項★
・相談は、臨床心理士、公認心理師等の専門家が対応します。
・混み合っているときには、お待ちいただくこともあります。



その他の相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル：香川県精神保健福祉センター

☎0570-064-556 平日 9:00～16:30
※民間団体対応時間 平日 18:30～22:30 (22:00まで受付)

いのちの電話：(福)香川いのちの電話協会

◆電話相談

☎087-833-7830
24時間

◆毎日フリーダイヤル

☎0120-783-556
毎週月・火・木・金 16:00～20:00

◆フリーダイヤル

☎0120-783-556
毎月 10日 8:00～翌日 8:00

◆ナビダイヤル

☎0570-783-556
毎日 10:00～22:00

よりそいホットライン：(一社)社会的包摂サポートセンター

◆フリーダイヤル

☎0120-279-338
24時間

お近くの市町や警察署などでも
相談ができます。
詳しくは、こちらの相談一覧表
からご確認ください。



お問い合わせ

香川県健康福祉部障害福祉課
☎087-832-3294

