

☆いざという時のための外部の相談窓口（電話相談・SNS相談など）を
☆ご紹介致します。

【相談窓口一覧】

○日本臨床心理士会の電話相談 03-3813-9990

<http://www.jsccp.jp/about/tel.php>

○厚生労働省 SNS 相談（LINE やチャット）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

○千葉県 こころの健康・悩みなど各種相談窓口

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>

* 精神福祉健康センター、保健所その他

○千葉いのちの電話 043-227-3900（電話相談）

（インターネット相談 <https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/index.cgi> ）

○東京都こころといのちのほっとナビ

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

* 電話相談やLINE 相談あり。

○よりそいホットライン 0120-279-338

<https://www.since2011.net/yoriso/n5/>

* 24 時間 365 日対応

○東京メンタルヘルス・スクエア（NPO 法人）

<https://www.npo-tms.or.jp/>

* 無料の電話及びチャット相談あり。

○東京都の各種こころの電話相談窓口

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html>

○東京都の夜間こころの電話相談窓口

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro_tel.html

○神奈川県各種こころの電話相談窓口

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/f531127/>

○埼玉県各種こころの電話相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokoro-tel.html>

☆以下のような記事も参考にしてください。

「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」
https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

*この記事は、アメリカ心理学会（American Psychological Association: APA）公式 Web サイトに掲載された記事 “Keeping Your Distance to Stay Safe” を、アメリカ心理学会の許諾を得て、日本心理学会広報委員会が日本語に翻訳したものです。

「感染症流行期にこころの健康を保つために」 日本赤十字社 HP
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html