

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話で相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

— 便利な検索サイト —



支援情報検索サイト（厚生労働省）

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



札幌こころのナビ（札幌市精神保健福祉センター）

悩みがある時、悩んでいる人に声をかける時、どうしたらよいか。あなたの助けになる情報をご紹介します。ライフステージごとに困った時に使える制度や相談先をまとめた「もしものとき検索」も。

<http://www2.city.sapporo.jp/hottokenai-kokoro/hottokenai-kokoro.html>

