

# 待っています あなたの声を

# ひとりで悩まないで



朝霞市キャラクターばばたん

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の  
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。

## 24時間365日対応

### 埼玉いのちの電話

〈社会福祉法人埼玉いのちの電話〉

**☎ 048(645)4343**

24時間365日対応

**インターネット相談も行っています** (一般社団法人日本いのちの電話連盟)



### #いのちSOS

〈NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク〉

**☎ 0120(061)338**

毎日24時間受付中

**チャット・メール・SNS相談も行っています**



### よりそいホットライン

〈一般社団法人 社会的包摂サポートセンター〉

**☎ 0120(279)338**

24時間受付中



## こころの悩み・精神不安に関する相談

### こころの健康に関する相談

〈朝霞市 健康づくり課〉

**☎ 048(423)4362**

平日8:30~17:15

### 埼玉県こころの電話

〈精神保健福祉センター内〉

**☎ 048(723)1447**

平日9:00~17:00 (年末年始除く)

### 心の健康について 〈朝霞保健所〉

ひきこもり、子どもの心の健康

**☎ 048(461)0468**

平日8:30~17:15

## SNSやネットで相談

### こころのサポート@埼玉

(埼玉県SNS相談事業)

**LINEで相談できます**

毎日19:00~23:00



## DVに関する悩み

### DV相談 〈朝霞市配偶者暴力相談支援センター〉

**☎ 048(463)0356**

火曜~日曜日9:00~17:00

**※男性からのご相談もお受けしています**



## 子どもの悩み(18歳まで)

### さいたまチャイルドライン

〈NPO法人さいたまチャイルドライン〉

**☎ 0120(99)7777**

毎日16:00~21:00 チャット相談もできます



### こども・ほっとそうだん

〈朝霞市 人権庶務課〉

**☎ 048(423)4120**

水曜日・金曜日 9:30~16:30

**※保護者からの相談もお受けしています**



## 福祉の総合相談

〈朝霞市 福祉相談課〉

**☎ 048(423)5082**

平日8:30~17:15

こころの  
体温計

“こころ”の状態を気軽にチェック!

<http://fishbowlindex.jp/asaka/>



朝霞市健康づくり課

問い合わせ：朝霞市健康づくり課健康推進係 ☎ 048-423-4362