

～ 一人で悩んでいませんか？ ～

自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めており、専門機関では相談拡充するなど対策に力を入れています。3月は進級や就職、転勤など生活環境が大きく変化し、悩みや不安が生じやすい時期です。一人で悩まず、相談機関をご活用ください。

## 電話相談

来所相談や訪問も可能です。保健師へご連絡ください。

最上町健康センター（健康福祉課）

☎ 0233-43-3117

月～金 午前8時30分～午後5時15分  
（土日祝日及び年末年始除く）

#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 （24時間対応）

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



最上保健所

☎ 0233-29-1266

月～金 午前8時30分～午後5時15分  
（土日祝日及び年末年始を除く）

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時間対応）

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



こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

## ！ 電話相談の拡充 ！

令和8年3月1日（日）～7日（土）（土日を含む）

午前9時～午後5時まで（昼休み時間も含む）

心の健康相談ダイヤル

☎ 023-631-7060

午前9時～12時、午後1時～5時  
（土日祝日及び年末年始を除く）

いのちの電話

（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎ 0120-783-556

毎日16時～21時/毎月10日8時～翌日8時

☎ 0570-783-556（ナビダイヤル）

毎日10時～22時

[https://www.inochinodenwa.org/?page\\_id=267](https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267)



## 地域の 相談窓口

支援情報検索サイト <https://shienjoho.go.jp/>

どこに相談したらいいかわからない時は、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。

# SNS 相談

## こころの健康相談@山形 (LINE)

対象者：山形県内在住または県内に通勤・通学している方

相談受付：毎日 18 時 30 分から 22 時

相談内容：こころの健康に関する相談

利用方法：LINE アプリで友達登録

友達登録の方法

- ①「友だち追加」の検索で ID 【@950wtmqh】 を検索して追加
- ②2次元コードから読み取って登録



## NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNS やチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE  
@yorisoi-chat



Webからの相談  
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook  
<https://www.facebook.com/llmessenger>



## NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE  
@yorisoi-chat



Webからの相談  
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook  
<https://www.facebook.com/llmessenger>



## NPO 法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、  
誰でも無料・匿名で利用できる  
チャット相談窓口です。  
(24 時間 365 日)

チャット  
<https://talkme.jp/>



### 【お問合せ】

最上町健康センター (健康福祉課)  
健康づくり推進室 保健師  
電話 0233-43-3117