

# 自殺予防啓発にかかる 県民の皆様への知事メッセージ

2026 年 7 月の警察庁の自殺統計（暫定値）によると、本年 1 月から 7 月までの間、全国で 10,605 人、愛知県では 578 人の方が亡くなられています。自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの社会的要因が複雑に絡み合っているといわれております。

## ＜こども 子供たちへ＞

夏休みが終わるこの時期、不安な気持ちになったり、学校へ行くことがつらく感じられたりすることがあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込まず、家族や先生、友だちなど、信頼できる人に気持ちを話してみてください。身近な人に話しづらいときは、SNS や電話による相談窓口もあります。あなたの気持ちを受け止め、一緒に考えてくれる人がいます。

## ＜つらく苦しい思いをされている方へ＞

一人で、苦しい思いを抱え込まず、家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい、あるいは、話ができる人が周りにいない方は、県やお住まいの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、SNS や電話での相談窓口を設置しています。また、精神保健福祉センターや保健所でも相談をお受けしています。

あなたは決して一人ではありません。あなたのつらい思いを打ち明けてください。あなたからの相談をお待ちしています。

## ＜全ての県民の皆様へ＞

「眠れない」、「食欲がない」など、いつもと違う何らかのサインを発している方があなたの周りにいれば、声をかけて、「心配している」の気持ちを伝えてください。

2026 年 8 月 19 日

愛知県知事 大村 秀章

## 愛知県のこころの相談体制

### 1 子供（小・中・高校生）対象（全国共通）

| 相談窓口名                         | 相談時間                                                                                                                | 利用方法                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チャイルドライン<br>0120-99-7777      | 【電話】 毎日 16:00～21:00<br>【チャット】 毎週月～土曜日16:00～21:00<br>第4日曜日16:00～18:30<br>※8/22～9/4は毎日15:00～22:00<br>(期間中は日曜日でもチャット可) | 電話<br>通話無料<br>チャット相談                                                                                                               |
| 24時間子供SOSダイヤル<br>0120-0-78310 | 24時間                                                                                                                | 電話<br>通話無料                                                                                                                         |
| 子どもの人権110番<br>0120-007-110    | 平日：8:30～17:15                                                                                                       | 電話<br>通話無料                                                                                                                         |
| LINEじんけん相談                    | 平日：8:30～17:15                                                                                                       | LINE<br>友だち追加<br>ID検索<br>@linejinkensoudan<br> |

### 2 子供(小4～中3)対象

|          |                                               |                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あいちこども相談 | 火、木、日曜日：16:00～22:00<br>(8/23～9/6、1/3～1/17は毎日) | LINE<br>友だち追加<br>ID検索<br>@aichi-kodomosoudan<br> |
|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 全県民対象

| 相談窓口名                                                      | 相談時間                                                        | 利用方法                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あいちこころほっとライン <sup>さんびやくろくじゅうご</sup><br>365<br>052-951-2881 | 毎日：9:00～20:30                                               | 電話                                                                                                                              |
| あいちこころのサポート相談                                              | 月～土曜日：20:00～24:00 (最終受付23:30)<br>日曜日：20:00～翌8:00 (最終受付7:30) | LINE<br>友だち追加<br>ID検索<br>@aichi_soudan<br> |

| 相談窓口名称                                                   | 電話番号          | 受付時間                         | 電話 | 面接                                 |
|----------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|----|------------------------------------|
| 精神保健福祉相談<br>(愛知県精神保健福祉センター)<br>[精神疾患等、精神保健福祉に関する相談]      | (052)962-5377 | 平日 9:00~12:00<br>13:00~16:30 | ○  | ○<br>(要予約)                         |
| ■愛知県保健所(担当部署:健康支援課こころの健康推進グループ)                          |               |                              |    |                                    |
| 瀬戸保健所                                                    | (0561)82-2158 | 平日 9:00~12:00<br>13:00~16:30 | ○  | ○<br>(まずは、<br>お電話で<br>ご相談くだ<br>さい) |
| 春日井保健所                                                   | (0568)31-0750 |                              |    |                                    |
| 江南保健所                                                    | (0587)56-2157 |                              |    |                                    |
| 清須保健所                                                    | (052)401-2100 |                              |    |                                    |
| 津島保健所                                                    | (0567)26-4137 |                              |    |                                    |
| 半田保健所                                                    | (0569)21-3340 |                              |    |                                    |
| 知多保健所                                                    | (0562)32-1637 |                              |    |                                    |
| 衣浦東部保健所                                                  | (0566)21-9337 |                              |    |                                    |
| 西尾保健所                                                    | (0563)56-5241 |                              |    |                                    |
| 新城保健所                                                    | (0536)22-2205 |                              |    |                                    |
| 豊川保健所                                                    | (0533)86-3626 |                              |    |                                    |
| ■中核市にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。                               |               |                              |    |                                    |
| 豊橋市保健所 精神保健福祉相談                                          | (0532)39-9145 | 平日 8:30~17:15                | ○  | ○<br>(要予約)                         |
| 岡崎市保健所 精神保健福祉相談                                          | (0564)23-6715 | 平日 9:00~17:00                |    |                                    |
| 一宮市役所 福祉総合相談室                                            | (0586)28-9145 | 平日 8:30~17:15                |    |                                    |
| 豊田市保健所 精神保健福祉相談                                          | (0565)34-6855 | 平日 8:30~17:15                |    |                                    |
| ■名古屋市内にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。                             |               |                              |    |                                    |
| 精神保健福祉相談<br>(名古屋市精神保健福祉センターこころぼ)<br>[精神疾患等、精神保健福祉に関する相談] | (052)483-2095 | 平日 8:45~17:15                | ○  | ○<br>(要予約)                         |
| こころの健康電話相談<br>(名古屋市精神保健福祉センターこころぼ)                       | (052)483-2215 | 平日 12:45~16:45               | ○  | ×                                  |
| ■名古屋市保健センター                                              |               |                              |    |                                    |
| 千種保健センター                                                 | (052)753-1981 | 平日 8:45~12:00<br>13:00~17:15 | ○  | ○                                  |
| 東保健センター                                                  | (052)934-1218 |                              |    |                                    |
| 北保健センター                                                  | (052)917-6572 |                              |    |                                    |
| 西保健センター                                                  | (052)523-4618 |                              |    |                                    |
| 中村保健センター                                                 | (052)433-3092 |                              |    |                                    |
| 中保健センター                                                  | (052)265-2264 |                              |    |                                    |
| 昭和保健センター                                                 | (052)735-3964 |                              |    |                                    |
| 瑞穂保健センター                                                 | (052)837-3267 |                              |    |                                    |
| 熱田保健センター                                                 | (052)683-9683 |                              |    |                                    |
| 中川保健センター                                                 | (052)363-4461 |                              |    |                                    |
| 港保健センター                                                  | (052)651-6509 |                              |    |                                    |
| 南保健センター                                                  | (052)614-2814 |                              |    |                                    |
| 守山保健センター                                                 | (052)796-4633 |                              |    |                                    |
| 緑保健センター                                                  | (052)891-3621 |                              |    |                                    |
| 名東保健センター                                                 | (052)778-3112 |                              |    |                                    |
| 天白保健センター                                                 | (052)807-3914 |                              |    |                                    |

最近眠れていますか？ ひとりで悩んでいますか？



★ 夜間・深夜のこころの相談



## あいちこころのサポート相談



LINE

@aichi\_soudan



相談時間 月～土曜日 20時～24時(最終受付23時30分) / 日曜日 20時～翌日(月)8時(最終受付7時30分)

☀ 日中から夜のこころの相談



## あいちこころほっとライン365

毎日9時～20時30分 052-951-2881



## あいち相談窓口ナビ

愛知県内の各種相談窓口をご案内します。

