

## 電話で相談したい

### 今すぐ相談

#### Distress Centre Calgary

電話: 1-403-266-HELP (4357)

無料で専門家または訓練を受けたカウンセラーによる緊急サポートを受けられます (200以上の言語で、毎日24時間いつでも)。

聴覚障害者向け: 1-403-543-1967

### 予約してから相談

#### Access Mental Health Help (Alberta Health Services)

1-844-943-1500

無料で専門カウンセラーによる非緊急性のサポートを受けられます (あらゆる言語で、平日午前8時～午後5時)。  
ボイスメールを残すこともできます。

#### Alberta Health Services Mental Health Helpline

1-877-303-2642

専門カウンセラーによる非緊急性のサポートへの紹介 (リファール) を無料で受けられます (あらゆる言語で、毎日24時間いつでも)。

## 対面またはビデオチャットで相談したい

**緊急の場合は病院の救急医療科を通じて、あらゆる言語ですぐに専門カウンセリングを受けることができます。**

緊急ではないが、予約\*をお取りになりたい場合は、1-403-678-4696に電話をして、オプション3をお選びください。

\*COVID-19のため、予約無し (ウォークイン) の対面カウンセリングは、救急医療科を通じた緊急事態の場合のみとなります。

#### Distress Centre Calgary

ビデオチャットの予約: 1-403-266-HELP (4357)

カウンセリングの予約: [www.distresscentre.com](http://www.distresscentre.com)

専門カウンセラーまたは訓練を受けたカウンセラーによる無料サポートを200以上の言語で受けられます。これは24時間サービスではありません。

## 今すぐテキストかチャットで相談したい

### テキスト

#### Crisis Text Line

テキスト: 741741

テキストメッセージを使って、訓練を受けたクライシス・カウンセラーによる無料の緊急サポートを受けられます (英語、フランス語、先住民通用語で毎日24時間いつでも)。

## **チャット**

### **Distress Centre Calgary**

オンラインチャット: [www.distresscentre.com](http://www.distresscentre.com)

無料のオンラインチャットは、平日午後3時～10時、週末は午後12時～10時まで、あらゆる言語で利用できます。

### **Togetherall**

オンラインチャット: <https://togetherall.com>

年中無休で匿名のピアツーピアのサポートサービスが受けられる無料のオンラインネットワーク。このプラットフォームは臨床モデレーターによりモニターされています。

## **友達を助けたい**

**友達を助けるためにできることをいくつか紹介します。**

- このウェブサイトについて知らせる
- このウェブサイトに表示されているサポートはすべて無料であることを知らせる
- チャット、テキスト、電話など（緊急の場合は対面でも）、様々な方法でサポートを受けられることを知らせる
- このウェブサイトに表示されるサポートではすべて相談者の秘密が守られることを知らせる
- 他の言語でも相談できることを知らせる
- このようなサービスを利用してもカナダへの移民ステータスには一切影響しないことを知らせる
- 毎日24時間いつでも相談できることを知らせる
- 良い聞き手として、心配していることを示す。ただし、サポート訓練を受けた専門家がいることを忘れずに

悩んでいる人を助けたいと思われる方は、Banff and Area Community Helpersに登録できます。電話1-403-762-1119までお問い合わせいただくか、こちらをクリックしてください: <https://banff.ca/869/Community-Wellness-and-Community-Helpers>。

## **メンタルヘルスサービスについてもっと情報が欲しい**

### **Alberta 211 Community and Social Services or Health Information (アルバータ州211コミュニティ & 社会福祉または医療情報)**

テキスト: 211に「INFO」と送信

オンラインチャット: [www.ab.211.ca](http://www.ab.211.ca)

お住まいの地域で提供されているプログラムやサービスに関する情報を無料で、170以上の言語で入手できます。

### **Alberta Health Services Mental Health Helpline (アルバータ州医療サービス メンタルヘルス ヘルプライン)**

電話: 1-877-303-2642

専門カウンセリングに関する情報を入手、または専門カウンセリングへの紹介を受けることができます（あらゆる言語で、毎日24時間いつでも）。

## **必要なサポートがありません**

必要なサポートが見つからない場合は、[info@bllha.ca](mailto:info@bllha.ca)までメールでお問い合わせください。