

～ひとりで悩まないで～相談窓口のご案内

個人が抱える問題は、自分ひとりでは解決できないこともたくさんあると思われます。ひとりで抱え込む前に、一度相談されてみてはいかがでしょうか?誰かに話すことで、こころが軽くなったり、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ここでは、こころの悩みや経済的な問題、仕事上の問題などについて相談できるところをご紹介します。

受付時間や相談内容などに変更があることもあります。詳しくは各相談機関にお問い合わせください。

A.こころの健康・精神保健福祉に関する行政・相談機関

名称	電話番号	受付時間
福岡県精神保健福祉センター	582-7500	いずれも 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
粕屋保健福祉事務所 健康増進課 精神保健係	939-1185	
宇美町役場 福祉課 福祉・手当係	934-2278	

B.こころの悩み、こころの健康相談

名称	電話番号・アドレス	受付時間	内容
ふくおか自殺予防ホットライン (福岡県)	592-0783	24時間(年中無休)	自殺を考えている方などからの心の悩みに関する相談。
福岡いのちの電話	741-4343	24時間(年中無休)	
いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinoden.wa.org/	24時間(年中無休)	
心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)	582-7400	月～金 9時～16時	悩みを聴いてほしい方のための電話相談。
心の相談電話 福岡	090-1366-7498(月) 080-2750-0646(火) 0940-33-2731 (第4水曜のみ) 080-3986-1980 (第4水曜以外) 080-3986-1980(木) 080-1729-1955(金) 080-1729-1955 (土日祝 8時～16時)	月～金 13時～16時	対象者:心の病をもつ方、そのご家族 福岡県委託事業

C.多重債務を含む借金などの法的問題についての相談

名称	電話番号	受付時間	内容
法テラス福岡・サポートダイヤル (日本司法支援センター)	0570-078-374	月～金 9時～21時 土 9時～17時	解決に役立つ法情報や相談窓口等についての情報提供。相談無料。
天神弁護士センター (福岡県弁護士会)	741-3208	月～金 9時～19時 土・日・祝 9時～13時	多重債務に関する相談は初回無料。
司法書士総合相談センター (福岡県司法書士会)	0570-783-544	①司法書士紹介 月～金 10時～16時 ②電話相談 月～金 18時～20時	①多重債務相談は初回無料。(紹介先にお尋ねください) ②多重債務の問題、悪質商法、成年後見、登記などの相談。相談無料。

D.多重債務を含む借金や生活再生についての相談

名称	電話番号	受付時間	内容
福岡県消費生活センター (福岡県)	632-0999	月～金 9時～16時30分 日 10時～16時	悪質商法、多重債務、架空請求、利殖商法など、契約や取引に関するトラブルについての相談。
かすや中南部広域消費生活センター(宇美町他4町対応)	936-1594	月～金 10時～15時30分	
多重債務ほっとライン (日本クレジットカウンセリング協会)	0570-031-640	月～金 10時～12時40分 14時～16時40分	クレジットや消費者ローンの多重債務などの相談。
生活再生相談室 (グリーンコープ)	482-7788	月～土 9時30分～18時 (祝日も可)	家計相談、多重債務、過剰債務問題、貸付などの相談。

E.労働上の問題についての相談

名称	電話番号	受付時間	内容
総合労働相談コーナー (厚生労働省 福岡労働局)	福岡東(東区) 687-5342	月～金 9時00分～16時45分	解雇、労働条件、募集・採用、男女差別、いじめ、セクシャルハラスメントを含む労働問題などの相談。
	福岡労働局(博多区) 411-4764	月～金 9時00分～16時45分	

F.就労の悩み相談(40歳未満を対象)

名称	電話番号	受付時間	内容
福岡若者サポートステーション	739-3405	月～金 10時～17時	働くことに自信を持たず一定期間無業の状態にある若者の職業的自立を支援。 個別相談、各種セミナー、就労体験などの支援を行っています。

G.障がい者がかかえる問題についての相談

名称	電話番号	受付時間	内容
相談支援センター ゆい	976-2377	月～金 8時～17時	身体障がい者、知的障がい者の方の全般的な相談。
かけはし	519-4340	月～金 9時～17時	精神障がい者の方の全般的な相談。

H.ひきこもりについての相談窓口

名称	電話番号	受付時間	内容
ひきこもり地域支援センター (福岡県)	582-7530	月～金 9時～17時15分	おおむね18歳以上の方のひきこもりについての全般的な相談。

I.DV(配偶者や恋人からの暴力)の相談

名称	電話番号	受付時間	内容
あすばる女性相談ホットライン (福岡県男女共同参画センター)	584-1266	毎日 9時～17時 (金のみ18時～20時30分も開設)	家族や対人関係、心とからだ、職業や法律上の問題など、女性の方の様々な悩みについての相談。
女性の人権ホットライン (法務省)	0570-070-810	月～金 8時30分～17時15分	配偶者やパートナーからの暴力、セクシャルハラスメント、ストーカー行為などの女性をめぐる様々な人権問題についての相談。
配偶者暴力相談支援センター (福岡県)	939-0511	月～金 8時30分～17時15分	配偶者からの暴力相談専用電話。
配偶者からの暴力相談電話 (福岡県)	663-8724	月～金 17時～24時 土・日・祝 9時～24時	配偶者からの暴力相談の夜間、休日専用電話。
かすや地区女性ホットライン (福岡ジェンダー研究所)	401-5353	毎日10時～17時 (木のみ～19時)	夫や恋人からの暴力、セクシャルハラスメント、夫婦や家族のこと、子育てや介護のこと、仕事や人間関係などの相談。
男性DV被害者のための相談 ホットライン(福岡県)	571-1462	水・木 17時～20時 金 12時～16時	男性の方のDV相談。 男性の相談員が対応。
LGBTの方のDV被害者相談 ホットライン(福岡県)	080-2701-5461	第2火曜日 12時～16時 第4火曜日 17時～20時	LGBT(セクシャルマイノリティ)の方のDV相談。

※緊急の場合は、110番または最寄りの警察署へご相談ください。

J.糟屋郡内での相談窓口

名称	電話番号	受付時間	内容
糟屋自立相談支援事務所 くらしの困りごと相談室 (グリーンコープ)	938-3001	月～金9時30分～17時30分 (祝日も開所)	家計や借金などのお金の事や就労のことなど生活全般の困りごとについての相談。

K.宇美町での相談窓口

名称	電話番号	内容
心配ごと相談所 (宇美町社会福祉協議会)	931-1008	心配ごと相談日(相談無料) 第1・3木曜日 9:30～12:30
		弁護士相談日(相談無料、要予約) 第2・4木曜日 13:30～15:30

L.こどもの相談窓口

名称	電話番号	受付時間	内容
チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 16時～21時	18歳までの子どもがかける電話です。
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	0120-0-78310	1年中24時間	いじめなど、子どものSOSを全般に受け止める相談電話です。原則として電話をかけた所在地の教育機関へつながります。

問い合わせ	宇美町役場 福祉課 福祉・手当係 934-2278
-------	---------------------------