

～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、不登校などに関する相談

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。
	フリーダイヤル 0120-020-767	月～金 16時～翌9時 土日祝 24時間	
きもち よりそうライン@ふくおかけん	LINE ID:@469xxbam 	月・木 16時～19時	
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 ※メールでの相談	https://netsoudan.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) 080-3986-1980(火) 0940-33-2731 (第4水曜日) 080-1729-1950 (第1・2・3水曜日) 080-1729-1950(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)
若まど (福岡県若者自立相談窓口)	092-710-0544	月～土 10時～19時	進路が定まっていない高校中退等の 若者やその保護者からの相談窓口。 相談無料。 (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。
天神法律相談センター (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30分～17時00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～17時15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て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	火～日・月(祝日のみ) 9時～16時30分 金のみ 18時～20時30分	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)	070-4410-8502	水・木 18時～21時 土 10時～13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1日曜日 14時～17時 第3水曜日 18時～21時	LGBT(セクシャルマイノリティ)の方のDV相談。
DVをやめたい方の相談 ホットライン	090-5303-9394	日曜日 10時～13時	暴力をやめたいと悩むDV加害者専用の電話相談窓口。

※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こと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時30分～12時30分(受付12時まで)
		弁護士相談日(相談無料、要予約) 第2・4木曜日 13時30分～15時30分

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	24時間(年中無休)	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
-------	---------------------------