

『ひとりで悩まないで』

～相談窓口のご案内～

個人で抱え込んだ問題は、自分ひとりでは解決できないことがたくさんあります。

誰かに話すことで、心が軽くなり、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ずっと持ち続けた心の悩み、家庭の問題、経済的な問題などについて相談してみませんか。

※祝日やお盆、年末年始でお休みの場合があります。詳細は各相談機関にお問い合わせください。

【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	場所	受付時間
福岡県精神保健福祉センター	582-7500	春日市原町1-1-7	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	粕屋町戸原東1-7-26	
宇美町役場 福祉課 福祉・手当係	934-2278	宇美町宇美5-1-1	

【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(365日対応)	自殺を考えている方などからの 心の悩みに関する相談
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(365日対応)	
いのちの電話インターネット相談 ※メールでの相談	「いのちの電話 ネット相談」で検索	24時間(365日対応)	悩みを聴いてほしい方の電話相談
心の電話 (福岡県地域精神保健協議会)	821-8785	火、水、金 13時～17時	
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	進路が定まっていない高校中退等の若者や 保護者からの相談窓口 (県委託事業 特定非営利活動法人JACFA)
若まど (福岡県若者自立相談窓口)	710-0544	月～土 10時～19時	
心の相談電話	【月】 13:00～16:00 090-1366-7498 【火】 13:00～16:00 080-3986-1980 【水】 13:00～16:00 080-1729-1950 【木】 13:00～16:00 080-1729-1950 【金】 13:00～16:00 080-1729-1955 <上記の時間帯以外の連絡先> 【月～金】 0:00～8:00、17:00～24:00 080-1729-1950 【土日祝日】 8:00～16:00 080-1729-1955 【土日祝日】 16:00～翌8:00 080-1729-1950		精神障がいのある家族をもつ相談員 による相談

【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	借金、離婚、相続など法的トラブルを抱えた際の情報提供 (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 (相談無料)
司法書士総合相談センター (福岡県司法書士会)	0570-783-544	月～金 18時～20時	多重債務、悪質商法などの消費者問題、成年後見など (相談無料)

【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	消費生活に関する苦情相談や多重債務、悪質商法、架空請求など契約や取引のトラブルに関する相談
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借金に関する相談
グリーンコープ生活再生相談室	482-7788	月～金、第1・3土 9時30分～17時30分	家計相談、生活再生貸付などの相談

【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 (福岡労働局)	福岡東(東区) 687-5342	月～金 9時30分～17時	解雇、労働条件、募集・採用、いじめなどに関する労働者や事業主からの相談
	福岡労働局(博多区) 411-4764	月～金 9時～17時15分	

【就労の悩み相談】

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	職に就けず悩んでいる若者(15歳～49歳)を対象に、個別相談、就労体験など自立に向けた支援を行う。

【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、知的障がいをもつ方の全般的な相談
相談支援事業所 かけはし	519-4340	月～金 9時～17時	精神障がいをもつ方の全般的な相談

【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

【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 ※金曜のみ夜間(18時～20時30分)も実施	親子・夫婦関係、職場の人間関係、パートナーや仕事のことなど、女性の悩みについて相談(女性相談員)
	584-4977	第1・3土 14時～16時30分 第2・4金 18時～20時30分 (祝日除く)	男性のための相談(男性相談員)
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、セハラ、ストーカー行為など、女性をめぐる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	配偶者からの暴力に対する相談
配偶者からの暴力相談電話 (福岡県) 【夜間・休日】	663-8724	月～金 17時～24時 土日祝 9時～24時	配偶者からの暴力に対する相談
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 (※木曜のみ19時まで)	夫や恋人からの暴力、セハラ、夫婦関係、家族、子育て、介護などの相談
男性DV被害者のための相談 ホットライン (福岡県)	070-4410-8502	火・木 18時～21時 土 10時～13時	男性のDV相談(男性相談員が対応)
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 14時～17時 第3水曜 18時～21時	性的少数者の方のDV相談
DVをやめたい方の相談 ホットライン (福岡県)	090-5303-9394	日曜 10時～13時	パートナー等へ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。

【糟屋郡内での相談窓口】

名称	電話番号	受付時間	内容
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	家計や借金、就労など生活上の困りごとについての相談

【宇美町での相談窓口】

名称	電話番号	内容
心配ごと相談・弁護士相談 (宇美町社会福祉協議会)	931-1008	心配ごと相談(相談無料) 第1・3木曜 9時30分～12時30分(受付12時まで)
		弁護士相談(相談無料、抽選) 第2・4木曜 13時30分～15時30分 1人30分

【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歳までの子ども専用電話で、困った時や悩んでいる時に気軽に話ができる。
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	0120-0-78310	24時間(365日対応)	子どものSOSを全般的に受ける。原則、電話をかけた所在地の教育機関へつながる。

問い合わせ

宇美町役場 福祉課 福祉・手当係 TEL 934-2278