

『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3-1-7	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 18時～21時 (相談受付は20時30分まで)	
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)	
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	悩みを聴いてほしい方の電話相談
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	
若まど (福岡県若者自立相談窓口)	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保護者からの相談窓口(県委託事業 株式会社アソウ・ヒューマニーセンター)
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 0:00～8:00、17:00～24:00 080-1729-1950 【土日祝日】 08:00～16:00 080-1729-1955 【土日祝日】 17:00～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	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
ひきこもり相談 宇美相談室 (NPO法人 福岡不登校・ひきこもり支援研究会ポルタ)	080-4743-2956	9時～18時(電話受付) 9時45分～16時35分(宇美相談室) ※宇美相談室での相談は要予約	不登校・ひきこもりの本人と家族の相談支援 (令和8年度宇美相談室開室日は10月22日、11月9日、12月14日、1月21日、2月8日、3月15日)

【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 13時～16時30分 第2・4金 18時～20時30分	男性のための相談(男性相談員)
みんなの人権110番 (法務省)	0570-003-110	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、セクハラ、夫婦関係、家族、子育て、介護、仕事、人間関係などの相談
男性・LGBTQの方のDV被害者 相談ホットライン (福岡県)	070-4410-8502	水曜 18時～20時 日曜 10時～12時	男性の方、LGBTQの方のDV相談 (男性相談員の対応が可能)
DVをやめたい方の相談窓口 (福岡県)	080-5797-3966	毎日 9時～17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
宇美町こども家庭センター	933-0777	月～金 8時30分～17時15分 ※毎月25日は夜19時まで(事前予約制) ※25日が土日祝日の場合、翌開館日	妊産婦、子育て世帯、こどもの様々な相談や困りごとに、保育士・社会福祉士・保健師が対応する相談窓口
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
-------	-------------------------------