

# ひとりで悩まないで!! ~こころの健康も大切に~

平成27年中に、日本で自ら命を絶った方は24,025名に上ります。これは、1日に65人以上の方が亡くなっている計算となります。

その24,025名のうち、男性が16,681名で全体の69.4%を占めており、年齢では40歳代がもっとも多く16.9%を占めています。

1人の自殺は、周囲の少なくとも6名に心理的影響を与えるといわれています。つまり、今の日本では、14万人以上の方が自殺による影響を受けているのです。

自殺の原因で最も多いのは、うつ病などのこころの病気やそれによる影響です。  
あなたのこころはお元気ですか？

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。

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います。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。あなたはひとりではないのです。

## 相談窓口のご案内

※相談内容や日時など変更があることもあります。詳しくは各相談機関に電話にて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

福岡県精神保健福祉センター	粕屋保健福祉事務所 健康増進課 精神保健係	宇美町役場 福祉課 福祉係
☎582-7500	☎939-1185	☎934-2278
いずれも、月～金 8時30分～17時15分		



### B. こころの相談

名称	電話番号	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電話相談。
福岡いのちの電話	☎741-4343	24時間(年中無休)	
心の健康相談電話(福岡県)	☎582-7400	月～金 9時～12時 13時～16時	悩みを聴いてほしい方のための電話相談。
心の電話 福岡	☎821-8785	火・木・金 13時～17時	

### 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・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	解決に役立つ法律の情報や相談窓口など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	この相談センター以外にも各地域にあり。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紹介料無料。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、登記などの電話相談。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	多重債務、生活再生に関する相談、消費者契約における事業者とのトラブルなどの相談。
多重債務はつとライン (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金融の多重債務などの相談。相談無料。
生活再生相談室(グリーンコープ)	☎482-7788	月～土 9時30分～18時	家計相談や多重債務・過剰債務問題、貸付などの相談。相談無料。

### 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 ☎661-3770 福岡労働局 ☎411-4764	月～金 8時30分～17時15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。

### F. 高齢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
高齢者の一般・福祉相談 よろず相談 (福岡県社会福祉協議会)	☎584-3344	火～日 9時～16時	高齢者や家族の悩み、心配ごと、健康など生活全般の電話相談。
高齢者の認知症相談 (福岡県社会福祉協議会)	☎584-3317	①相談員 介護経験者 火・金 10時～16時 ②相談員 保健師 木・土 10時～16時	①家族介護における心構えや具体的な接し方、介護疲れや悩みなどの相談。 ②認知症に関する質問・認知症の症状や予防、介護の仕方などの相談。

### G. 女性がかかえる悩みについての相談

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18時～20時30分も開談)	家族や対人関係・心とからだ・職業や法律上の問題など、女性の方のさまざま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さまざまな人権問題についての電話相談。最寄りの法務局・地方法務局につながります。
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。粕屋保健福祉事務所につながります。
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専用電話。
かず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。相談無料。

※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。

### H. 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
相談支援事業	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。
	地域活動支援センター かけはし ☎957-6123	月～金 9時～17時 土 10時～16時	精神障がい者の方の全般的な相談。

### I. ひきこもりについての相談

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。

### J. 糟屋郡内での相談窓口

名称	電話番号	受付時間	内容
福岡県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	福岡県の事業。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。相談無料。

### K. 宇美町での相談窓口

名称	電話番号	内容
心配ごと相談 (宇美町社会福祉協議会)	☎931-1008	毎月8日、25日(休日のときは、その翌日) 25日は無料弁護士相談(要予約)

問い合わせ

福祉課 福祉係 ☎934-2278