

その悩み、迷わずに相談しましょう。



## ひとりで悩んでいませんか 相談機関のご案内

私たちは、誰しもいろいろなストレスをかかえているものです。

「みんなストレスを我慢しているのだから、自分も我慢すべき」

「悩みは自分ひとりで解決しなければならない」

「どうしようもなくなってから相談すればいい」

…こんなふうに考えていませんか？

「このくらいなら大丈夫」と思っている、ストレスが長く続いたりいくつものストレスが重なり合うと、心やからだの不調に陥り、仕事や生活に支障をきたしてしまいます。

あなたや、あなたの身近な人が悩んでいたら、

ひとりで抱え込まずに、早めに相談しましょう。

あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。

# ひとりで抱え込む前に気軽に相談してください

(注)1 相談先は無料です。なお、フリーダイヤル以外は通話料がかかります。

(注)2 曜日・相談受付時間に変更がある場合もありますのでお問い合わせください。相談受付時間「月～金」の場合は、祝日・年末年始は除きます。

(注)3 相談受付時間の終了間際ですとゆっくりとお話を伺うことができません。時間に余裕を持っておかけください。

(注)4 「0570」で始まるナビダイヤルは、一部のIP電話等ではつながらない場合があります。

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
勤労者の健康相談	メンタルヘルス不調・ストレスチェック制度・過重労働による健康障害の防止対策などについての相談	働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	過労死・過労自殺についての相談	過労死110番	03-3813-6999	平日 10:00～12:00 13:00～17:00
	労働者の心とからだの健康づくり支援 メンタルヘルス教育支援 病気治療と仕事の両立支援	福島産業保健総合支援センター	024-526-0526	月～金 8:30～17:15
労働・経営相談	労働全般の相談	福島労働局総合労働相談コーナー	024-536-4600 ☎0800-8004611 ※フリーダイヤルは労働者からの労働相談に限ります。	月～金 8:30～17:15
	中小企業における労働に関する相談	福島県中小企業労働相談所	☎0120-610-145	月～金 9:00～16:00
	労働トラブルの相談	福島県労働委員会事務局	024-521-7594	月～金 8:30～12:00 13:00～17:00
	経営全般に関する相談	(公財)福島県産業振興センター (福島県経営支援プラザ)	024-525-4034	月～金 8:30～17:15
消費生活	悪質商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供	福島県消費生活センター	024-521-0999	月～金 9:00～18:30 毎月第4日 9:00～16:30
	貸金業界の指定紛争解決機関(金融ADR)として、相談対応・苦情処理・紛争解決など中立公正な立場から支援します	日本貸金業協会	0570-051-051 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00
法律相談	借金・多重債務・労働・相続・夫婦間の問題などの相談	法テラス福島	0570-078370 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00
		司法書士総合相談センター (福島、郡山、会津、白河、いわき地区で開催する相談会をご案内します)  (相双地区で開催する相談会をご案内します)	☎0120-81-5539  0240-23-6454	予約受付時間 10:00～12:30 13:30～16:00  9:30～12:00 13:00～17:00
	借金・多重債務・労働・相続・夫婦間の問題などに関する情報提供	法テラス・サポートダイヤル	おなやみなし 0570-078374 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
犯罪・暴力・迷惑行為	犯罪被害・ストーカー・DV・虐待・自殺・盗撮・オレオレ詐欺・架空料金請求・還付金等詐欺・ヤミ金などの相談	警察安全相談(電話相談) (県警察本部 県民サービス課)	#9110 (プッシュ回線のみ) 024-525-8055	月～金 9:00～17:00
		警察安全相談(面接相談) (県警察本部 県民サービス課)	024-522-2151 FAX 024-523-1177	
	性犯罪被害に関する相談	性犯罪被害110番 (県警察本部 捜査第一課)	#8103 または ☎0120-50-3732	24時間 (土日祝日及び執務時間外は県警察本部で対応)
	犯罪被害・交通事故・性被害などの相談	ふくしま被害者支援センター  SACRAふくしま (性暴力被害に関わるもの)	024-533-9600  024-533-3940	平日 9:00～17:00 ※上記時間以外は国の夜間休日コールセンターに接続されます。
犯罪被害・ストーカー・DV・虐待など犯罪被害者支援に関する情報提供	法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル	なくことないよ ☎0120-079714	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	
人権相談	人権相談	みんなの人権110番 (福島県方法務局)	0570-003-110 (ナビダイヤル)	月～金 8:30～17:15
	子どもの人権相談	子どもの人権110番 (福島県方法務局)	☎0120-007-110	
	女性の人権相談	女性の人権ホットライン (福島県方法務局)	0570-070-810 (ナビダイヤル)	

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
生活全般	生活の中で直面する様々な悩みや問題、DVの相談	福島県男女共生センター相談室	0243-23-8320 ※「一般相談」「健康相談」「法律相談」の面接相談は要予約	火 9:00~12:00 13:00~16:00 17:00~20:00 水 13:00~17:00 18:00~20:00 木~日 9:00~12:00 13:00~16:00
	配偶者や交際相手等からの暴力・離婚問題・家庭問題など女性の様々な悩みの相談	福島県女性のための相談支援センター	024-522-1010	毎日 9:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
障がい者	障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談	障がい者110番 (福島県障がい者社会参加推進センター)	024-563-5110	月~金 8:30~17:00
	職場復帰・就職・職場定着の支援	福島障害者職業センター	024-526-1005 ※要予約	月~金 9:00~17:15
	発達障がいやその疑いがあるご本人やご家族からの相談・発達検査や診断・就労支援に関する相談	福島県発達障がい者支援センター	024-951-0352	月~金 8:30~17:00
難病	患者さんやご家族からの療養上のお悩みや不安等に関する相談	福島県難病相談支援センター	024-521-2827	月~金 9:00~16:00
高齢者	家庭問題・老後の不安・介護の悩み等の相談	福島県高齢者総合相談センター	024-524-2225 ※法律の専門相談は要予約	月~木 9:00~17:00
	認知症に関する相談	認知症コールセンター	024-522-1122 ※面接相談、月2回(第2木・第4金)は要予約	月~金 10:00~16:00
ひとり親	ひとり親の就労相談	福島県母子家庭等就業・自立支援センター	☎0120-650-110	月~金 9:00~17:00
子どもや子育て・若者	いじめ問題やその他の子供のSOS全般に悩む子供や保護者からの相談	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	☎0120-0-78310 <small>なやみおう</small>	24時間
	いじめ問題	いじめ110番 (県警察本部 県民サービス課)	☎0120-795-110	月~金 9:00~17:00
	学校・家庭生活に関する事(不登校・いじめ・学業・非行・性格・子育て等に関する心配事)	ヤングテレホン (県警察本部 県民サービス課)	024-525-8060	月~金 9:00~17:00
	子どものあらゆる相談 (18歳未満)	中央児童相談所	024-534-5101	月~金 8:30~17:15
		県中児童相談所	024-935-0611	
		会津児童相談所	0242-23-1400	
		浜児童相談所	0246-28-3346	
		児童相談所相談専用ダイヤル	☎0120-189-783	24時間365日 (最寄りの児童相談所につながります)
	18歳までの子ども専用電話 ※チャット相談も受付	チャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日 16:00~21:00 ※年末年始 (12/29~1/3)はお休みです
	ひきこもりに関する相談	福島県ひきこもり相談支援センター	024-955-6203	火~土 9:30~17:30 (祝日・年末年始を除く)
	正規雇用を目指す若者(おおむね55歳まで)の就職活動に関する相談	福島わかものハローワーク	024-529-6626	月~金 10:00~18:30
	働くことについて様々な悩みを抱えている15歳~49歳までの方への就労支援	福島県北・相双地域若者サポートステーション	024-563-6222	月・水・金・土(月2回) 10:00~18:00 火・木 10:00~19:00
		福島県中・県南地域若者サポートステーション	024-954-3890	火~土 10:00~17:00
福島県中・県南地域若者サポートステーション しらかわ常設サテライト		0248-21-6390	火・水・金・土 11:00~16:30	
会津地域若者サポートステーション		0242-32-0011	月~土 9:00~18:00	
いわき地域若者サポートステーション		0246-68-7915	月~木・土 10:00~17:00 金 10:00~19:00	

※令和6年9月現在の情報です。

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間	
自死遺族等	自死遺族の方の相談に対応します	自死遺族自助グループ えんの会	090-9632-3202	随時	
			e-mail:ennokai_cs-koriyama@yahoo.co.jp		
	大切な方を亡くされた遺族の方 (自死、突然死、事故死、病死など)の相談に対応します	グリーンケア&ピアサポート NPO法人福島れんげの会	090-6623-8341 024-563-7121	不定期 まずは、電話かメールを お願いします。	
			e-mail:rengae@kokorosasae.jp		
	NPO法人ReLink (りんく)	050-3550-1840 ※繋がりにくい場合があります。その際はメールを ご利用ください。	月～金 10:00～16:00		
		e-mail:relink.f@gmail.com			
	いわきグリーンケア協会	※活動休止中 (詳しくはホームページを確認) (https://www5.hp-ez.com/hp/griefcare)			
こころの相談・精神保健福祉相談	こころの健康・ひきこもり・アル コール・薬物やギャンブル等の依 存の問題・精神障害者の医療・社 会復帰等に関する相談  ※精神科医師などによる「心の健康相談」 は要予約	福 島 県	精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15  電話、又は来所による相談 を受け付けています
			県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム	024-534-4300	
			県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-75-7811	
			県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-22-5649	
			会津保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0242-29-5275	
			南会津保健福祉事務所 保健福祉課	0241-63-0305	
			相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0244-26-1133	
		福 島 市	福島市役所 障がい福祉課	024-525-3746	
		郡山市保健所 保健・感染症課	024-924-2163		
		いわき市保健所 地域保健課	0246-27-8557		
こころの病・不安・孤独・生きて いるのがつらいなどのさまざまな 悩み相談	こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00 18:30～22:30 (相談受付は22:00まで)		
	福島いのちの電話	①024-536-4343 ②0570-783-556 (ナビダイヤル)	毎日 10:00～22:00 毎月第3土 22:00～翌日10:00		
		e-mail:soudan@fukushima-inochi.com			
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	☎0120-279-226	24時間 365日			
自殺を考えるほどの苦しい思いを 聞きます	東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00～深夜2:30 (月は22:30～深夜2:30) (火は17:00～深夜2:30)		
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌朝8:00		
被災された方のこころの相談	被災者相談ダイヤル ふくこころライン (ふくしま心のケアセンター)	☎0120-783-295	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00		
	<予約制>フリーダイヤル (いのちの電話)	☎0120-556-189 この番号で予約ができます。	毎日 10:00～22:00 予約時刻に、こちらから電話 をします。		

医療機関については、最寄りの保健所で相談できます。また、「医療情報ネット」から検索できます。  
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

※精神科救急に関するご相談(夜間などで受診先や保健所等と連絡が取れない時)  
**福島県精神科救急情報センター ☎ 0570-783147(ナビダイヤル)**

**福島県精神保健福祉センター ☎024-535-3556**

ホームページ <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

令和6年9月発行

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。