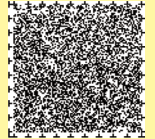


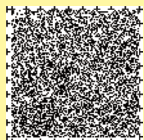
10 ひとりで悩まないで SOS ダイヤル

「ひとりで悩まないで SOS ダイヤル」は、悩みを抱えて困っている人が、相談できる専門機関の一覧表です。ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。



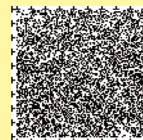
分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
心の悩み相談	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	088-623-0444	10:00～23:30(年末年始を除く)
	とくしま自殺予防センター (徳島県精神保健福祉センター内)	088-602-8911	9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
	#いのち SOS	0120-061-338	24 時間受付(年中無休)
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間受付(年中無休)
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く) 18:30～22:30(受付は 22:00 まで) 日中は精神保健福祉センター、夜間は民間の窓口につながります。
心の悩み相談 (メール相談) (SNS 相談)	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	https://www.inochinokibou.or.jp/	(メール相談) ※ホームページで相談フォームを入力
	アプローチ会 心の相談室 be a Friend (NPO 法人アプローチ会)	(メール相談) http://www.afis.jp/ (SNS 相談) LINE ※QR コードから登録	(メール相談) ※ホームページで相談フォームを入力 (SNS 相談) 15:00～22:00
	#いのち SOS	https://www.lifelink.or.jp/inochisos/	チャット相談受付
	あなたのいばしょチャット相談	https://talkme.jp/	チャット相談受付
	よりそいホットラインチャット相談	https://comarigoto.jp/	チャット相談受付
	まもろうよこころ ※厚生労働省相談窓口案内	※QR コードから移動	(SNS 相談、メール相談他) ※時間等は厚生労働省ホームページで確認
孤立孤独	あなたはひとりじゃない ※内閣府孤独・孤立対策推進室 制度・相談窓口案内	(制度・窓口案内) https://www.notalone-caa.go.jp/ (18歳以下のみなさんへ) https://www.notalone-caa.go.jp/under18/	チャットボット相談
精神保健福祉相談 思春期相談 依存症相談(アルコール・ 薬物・ギャンブル等) ひきこもりに関する相談	徳島県精神保健福祉センター	088-602-8911	9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く) ※来所相談 ↓ は、予約制 ○依存症全般に関する相談 15:00～17:00(第2・4月) ○お酒に関する何でも相談 13:00～15:00(第1・3水) ○思春期相談 (毎週木曜午後)
依存症受診相談 (アルコール・ギャンブル・薬物 他全ての依存症・依存行動)	藍里病院 (徳島県依存症治療拠点機関 ・専門医療機関)	088-694-5151	9:00～17:00(土日祝除く) 【家族のみの相談も可】
依存症に関する相談 (アルコール等)	むつみホスピタル (徳島県依存症専門医療機関)	088-631-0181	9:00～15:45(土日祝除く)
	第一病院 (徳島県依存症専門医療機関)	088-663-1122	9:00～17:00(土日祝除く ※予約制)



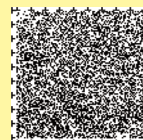


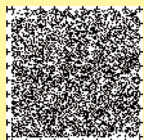
分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
①精神保健福祉相談 (心の悩み相談) ②エイズ相談 ③医療安全相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島保健所)	①088-602-8905	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		②088-602-8907	
		③088-652-5153	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
	徳島県東部保健福祉局 (吉野川保健所)	①0883-36-9018・9019	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0883-36-9018・9019	
		③0883-36-9015	
	徳島県南部総合県民局 (阿南保健所)	①0884-28-9878	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0884-28-9874	
		③0884-22-0072	
	徳島県南部総合県民局 (美波保健所)	①0884-74-7343	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0884-74-7343	
	徳島県西部総合県民局 (美馬保健所)	①0883-52-1018	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0883-52-1018	
		③0883-52-1017	
	徳島県西部総合県民局 (三好保健所)	①0883-72-1123	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0883-72-1123	
		③0883-72-1122	
エイズ相談	エイズホットライン (徳島県感染症対策課内)	088-655-6010	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
難病相談	徳島県難病相談支援センター (徳島県健康寿命推進課内)	088-621-2999	8:30～18:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
セクシャルマイノリティに関する相談	SAG 徳島 (鳴門教育大学)	090-8973-3900	16:00～19:00(毎月第1・3土曜日) 15:00～19:00(毎月第2土曜日) 上記以外の時間帯留守番電話対応 上記の時間に相談員より電話連絡
人権に関する相談全般	徳島県人権教育啓発推進 センター(あいぽーと徳島)	088-664-3701	○弁護士相談(面接:予約制) 13:00～16:00(原則:第1・3金)(年末年始を除く) ○弁護士によるインターネット上の 人権侵害相談(面接:予約制) 13:00～16:00(原則:偶数月の第2金) (年末年始を除く) ○人権擁護委員による相談(面接・電話) 10:00～16:00(第2・4土)(年末年始を除く)
	みんなの人権 110 番 (徳島地方方法務局)	0570-003-110	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の相談	徳島県認知症コールセンター	088-678-4707	10:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
教育相談	こころとからだのサポートセンター (徳島県立総合教育センター)	088-672-5200	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
家庭児童福祉に関する相談	徳島県東部保健福祉局 家庭児童相談室	088-626-8716	9:15～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
	徳島県こども女性相談センター	088-622-2205(中央)	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く) ※児童虐待の通告は24時間 ※「189」で地域の相談窓口につながります
		0884-22-7130(南部) 0883-53-3110(西部)	
青少年や子どもの相談	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-T8310	24 時間受付
	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00(年末年始を除く)(※18 歳以下)
	チャイルドライン(チャット相談)	https://childline.or.jp/chat	16:00～21:00(年末年始を除く)(※18 歳以下) 第1・第3月曜日と毎週火曜日～土曜日
	子ども何でもダイヤル	088-635-0303	13:00～18:00(年末年始を除く) (土・5/3～5 8/12～15 年末年始を除く)
	子どもの人権 110 番 (徳島地方方法務局)	0120-007-110	8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
	ヤングテレホン(徳島県警察本部)	088-625-8900	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
	いじめホットライン(徳島県警察本部)	088-623-7324	24 時間受付



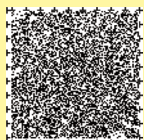


分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
女性の相談 (DV、離婚、 男女問題等)	女性の悩み 110 番 (徳島県こども女性相談センター)	088-623-8110(中央)	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
		0884-24-7110(南部)	
		0883-56-2110(西部)	
	配偶者暴力相談支援センター (徳島県こども女性相談センター)	088-652-5503(中央)	24 時間受付 夜間(17:00～翌朝 9:00)・土・日・祝日・ 年末年始は、コールセンターが対応
		0884-24-7115(南部)	
		0883-56-2109(西部)	
		#8008(共通相談ダイヤル)	
	徳島県性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま	088-623-5111(中央)	24 時間受付 夜間(17:00～翌朝 9:00)・土・日・祝日・ 年末年始は、コールセンターが対応
		0884-23-5111(南部)	
		0883-52-5111(西部)	
		#8891(共通相談ダイヤル)	
	性犯罪被害者相談電話(警察庁)	#8103	24 時間受付
	女性の人権ホットライン (徳島地方事務局)	0570-070-810	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
	DV 相談＋(プラス)	0120-279-889	24 時間受付
女性・子ども・若者等の 悩み相談 (夫婦、子ども、家庭、 仕事、生活、DV、離婚、 創業等)	ときわプラザ相談室 (徳島県立男女共同参画 総合支援センター) (徳島県子ども・若者総合相談センター)	088-626-6188	10:00～12:00、13:00～17:00 (火(祝日の場合は、翌日)・日・年末年始を除く)
男性の性暴力被害に 関する相談	男性の性暴力被害者のための 専門相談窓口 (徳島被害者支援センター)	088-622-0033	9:00～16:00(火・日・祝日・年末年始を除く)
障がいに関する相談	障がい者サポートダイヤル(身体)	088-631-6240	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
	障がい者サポートダイヤル(知的)	088-631-2720	
	障がい者サポートダイヤル(精神)	088-631-2826	
発達障がいに関 する相談	徳島県発達障がい者 総合支援センター ハナミズキ	0885-34-9001	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
	徳島県発達障がい者 総合支援センター アイリス	0883-63-5211	
障がい者虐待に関 する相談	徳島県障がい者権利擁護センター	088-631-1188	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
精神科病院における 精神障がい者虐待に 関する相談	徳島県健康寿命推進課	088-621-2225	9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
多言語による相談	とくしま国際戦略センター	088-656-3303 088-656-3320	10:00～18:00(年末年始を除く)
職場における心の 健康づくり相談	徳島産業保健総合支援センター	088-656-0330	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く) ※予約制
若者就労支援	とくしま地域若者 サポートステーション	088-602-0553	10:00～18:00(月～金)、10:00～17:00(土) (日・祝日・年末年始・お盆期間を除く)
	あわ地域若者 サポートステーション	088-637-7553	
労働相談	徳島労働局総合労働相談コーナー	088-652-9142	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
	仕事なんでも相談室 (徳島県労働者福祉協議会)	0120-783-072	10:00～20:00(月～金)、10:00～16:00(土・日) (祝日・年末年始・お盆期間を除く)
	ジョブとくしま (無料職業紹介所)	088-652-4510	9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く)
	労働相談ダイヤル (徳島県労働委員会)	088-621-3234	月～金 8:30～12:00、13:00～17:15 (祝日・年末年始を除く)





分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
金融・経営に関する相談	徳島県商工会議所連合会	088-653-3211	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※予約制
	徳島県商工会連合会	088-623-2014	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
経営・創業の相談	公益財団法人とくしま産業振興機構	088-654-0101	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
消費生活・多重債務の相談	徳島県消費者情報センター	088-623-0110	9:00～18:00（月～金）、9:00～16:00（土・日） （水・祝日・年末年始を除く）
様々な法律相談 （多重債務、男女問題、離婚問題、労働相談等）	夜間無料電話相談（徳島弁護士会）	088-652-5908	19:00～20:30（水）（祝日・年末年始を除く） ※予約不要
	借金問題無料法律相談（徳島弁護士会）	088-652-5768	13:30～16:00（月）（祝日・年末年始を除く） ※予約制
	法律相談センター （徳島弁護士会）	088-652-3017	13:30～14:30（月～金）、19:00～20:10（第2・第4水） 10:00～12:00（第2・第4土） ※予約制 ※30分 5,500円税込（祝日・年末年始を除く） ※予約受付：平日 9:00～12:00/13:00～17:00
	法テラス徳島	0570-078394	○弁護士相談 ※予約制 10:00～12:00（火・木）、13:00～15:30（水） 14:30～16:00（月～金）、13:30～15:30（木） ○司法書士相談 ※予約制 11:00～12:00（水）（祝日・年末年始を除く）
	夜間電話無料相談 （徳島県司法書士会）	088-622-1234	18:00～20:00（月・金） （祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	司法書士総合相談センター （徳島県司法書士会）	088-657-7191	○無料相談 ※予約制 15:00～17:00（水）1人 30分 ○有料相談 ※予約制 17:30～19:30（木）1人 1時間 5,000円税別 （祝日・年末年始・お盆期間を除く）
警察への相談全般	警察総合相談センター （徳島県警察本部）	088-653-9110 #9110（プッシュ回線）	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
犯罪被害者相談 心のケア	公益社団法人 徳島被害者支援センター	088-656-8080	9:00～16:00（火・日・祝日・年末年始を除く） ※面談での相談は予約制
被害に遭われた方 ご家族の相談		088-678-7830	
交通事故の相談	徳島県交通事故相談所	088-621-3200	9:00～12:00、13:00～16:00 （土・日・祝日・年末年始を除く）
生活福祉資金貸付の相談	徳島県社会福祉協議会	088-654-4461	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※相談、申請受付は、各市町村社会福祉協議会で
生活・くらしの 困りごとの相談 （就労、家計、 家賃が払えない等） ※町村部にお住まいの 方は、各町村社会福祉 協議会及びとくしま・ くらしサポートセンターへ ご相談ください。	徳島市生活安心サポートセンター	0120-791-441 088-679-1441	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	鳴門市生活自立相談支援センター 「よりそい」	0120-928-734 088-678-2754	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	こまつしま生活自立支援センター	0120-783-141 0885-38-6333	9:00～17:00 （土・日・祝日・お盆期間・年末年始を除く）
	あなんパーソナルサポートセンター	0120-928-764 0884-24-8754	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	吉野川市社会福祉協議会	0883-22-2741	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	くらしサポートセンター阿波	0883-36-5511	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	美馬市生活支援相談センター 暮らしサポートみま	0120-760-783 0883-53-7830	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※フリーダイヤルは携帯・PHSから利用できません
	三好市環境福祉部地域福祉課	0883-72-7647	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	とくしま・くらしサポートセンター	088-654-8386	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）



分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
生活保護の相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島庁舎)	088-626-8721	8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く) ※徳島県東部保健福祉局… 勝浦郡、名東郡、名西郡、板野郡 ※徳島県南部総合県民局保健福祉環境部… 那賀郡、海部郡 ※徳島県西部総合県民局保健福祉環境部… 美馬郡、三好郡
	徳島県南部総合県民局 保健福祉環境部(美波庁舎)	0884-74-7361	
	徳島県西部総合県民局 保健福祉環境部(三好庁舎)	0883-76-0415	
	徳島市福祉事務所	088-621-5181	
	鳴門市福祉事務所	088-684-1144	
	小松島市福祉事務所	0885-32-3931	
	阿南市福祉事務所	0884-22-1592	
	吉野川市福祉事務所	0883-22-2262	
	阿波市福祉事務所	0883-36-5196	
	美馬市福祉事務所	0883-52-5604	
	三好市福祉事務所	0883-72-7647	

