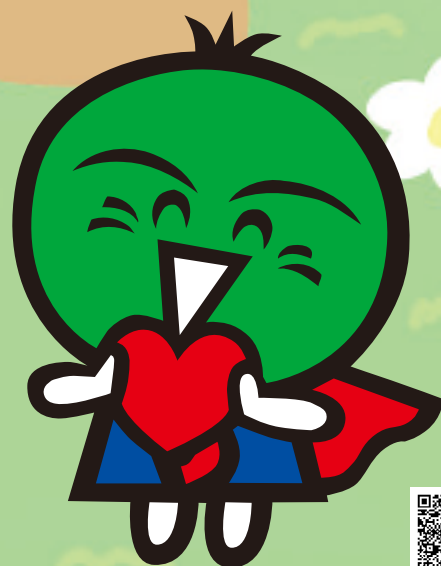


# ひとりで悩まないで SOSダイヤル

ひとりで悩まんと、しんどかったら  
いつでも電話してな。つらいとき、  
いつでもそばにおるけんな。

「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。ひとりで悩みを抱え込まず、  
相談してみませんか？

私たち一人ひとりの支えにより自殺は防ぐこと  
ができます。まずは悩みのサインに気づくこと、  
そして悩みに耳を傾け、寄り添い、必要であれば  
専門機関につなぐことが大切です。





※デザイン：徳島県立みなと高等学園

徳島県  
お問い合わせ


【令和5年3月】  
保健福祉政策課 ☎088-621-2179  
とくしま自殺予防センター

# ☆ひとりで悩まないでSOSダイヤル 連絡先一覧

| 分野   | 実施機関・名称                            | 電話番号等   | 相談時間等   |
|--|------------------------------------|---|---|
| 心の悩み相談<br>(電話相談)   | いのちの希望<br>(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<br>(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)   |
|  | 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)<br>18:30～22:30 (受付は22:00まで)<br>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<br>(メール相談)<br>(SNS相談)                                   | いのちの希望<br>(旧徳島いのちの電話)              | <a href="https://www.inochinokibou.or.jp/">https://www.inochinokibou.or.jp/</a>   | (メール相談)<br>※ホームページの相談フォームに入力  |
|  | アプローチ会*心の相談室*<br>(NPO法人アプローチ会)     | (メール相談) <a href="http://www.afls.jp/">http://www.afls.jp/</a><br>(SNS相談) LINE <br>※QRコードから登録 | (メール相談)<br>※ホームページの相談フォームに入力<br>(SNS相談) 17:00～22:00   |
|  | まもろうよこころ<br>※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)<br>※時間等は厚生労働省ホームページで確認   |
| 精神保健福祉相談<br>思春期相談<br>依存症相談(アルコール、<br>薬物、ギャンブル等)<br>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)<br>※来所相談↓は、予約制<br>○依存症全般に関する相談 15:00～17:00 (第2・4月)<br>○お酒に関する何でも相談 13:00～15:00 (第1・3水)<br>○思春期相談 (毎週木曜午後)   |
| ①精神保健福祉相談<br>(心の悩み相談)<br>②エイズ相談<br>③医療安全相談                     | 徳島県東部保健福祉局<br>(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   |   |
|  | 徳島県東部保健福祉局<br>(吉野川保健所)             | ①0883-36-9018・9019  | 9:00～17:00 (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<br>(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<br>(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<br>(美馬保健所)              | ①0883-52-1018   | 8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)   |
| ②0883-52-1016  |                                    |   |   |
| ③0883-52-1017  |                                    |   |   |
| 徳島県西部総合県民局<br>(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<br>(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<br>(徳島県健康づくり課内)      | 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<br>関する相談  | SAG徳島<br>(鳴門教育大学内)                 | 088-687-6280  | 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)<br>※予約制   |
| 人権に関する相談全般   | 徳島県男女参画・人権課<br>(あいぽーと徳島)           | 088-664-3701  | ○弁護士相談 (面接：予約制)<br>13:00～16:00(第1・3金) (年末年始を除く)<br>○弁護士によるインターネット上の人権侵害相談<br>(面接：予約制)<br>13:00～16:00(原則：偶数月の第2金) (年末年始を除く)<br>○人権擁護委員相談 (面接・電話)<br>10:00～16:00(第2・4土) (年末年始を除く) |
|  | みんなの人権110番<br>(徳島地方法務局)            | 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<br>(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)   |

| 分野   | 実施機関・名称                               | 電話番号等                                | 相談時間等  |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 家庭児童福祉に関する相談   | 徳島県東部保健福祉局<br>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）<br>※児童虐待の通告は24時間<br>※「189」で地域の相談窓口につながります |
|  |                                       | 0884-22-7130（南部）<br>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                         | 0120-0-78310                         | 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）   |
|  | 子ども何でもダイヤル                            | 088-635-0303                         | 13:00～18:00（年末年始を除く）   |
|  | 子どもの人権110番<br>（徳島地方務局）                | 0120-007-110                         | 8:30～17:15（土・日・祝日を除く）  |
|  | ヤングテレホン<br>（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<br>（徳島県警察本部）                | 088-623-7324                         | 24時間受付   |
| 女性の相談<br>（DV、離婚、<br>男女問題等）                                 | 女性の悩み110番<br>（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<br>（徳島県こども女性相談センター）     | 088-652-5503（中央）                     | 24時間受付   |
|  |                                       | 0884-24-7115（南部）                     | 夜間（17:00～翌朝9:00）・土・日・祝日・<br>年末年始は、コールセンターが対応                         |
|  |                                       | 0883-56-2109（西部）<br>#8008（共通相談ダイヤル）  |  |
|  | 徳島県性暴力被害者支援センター<br>よりそいの樹とくしま         | 088-623-5111（中央）                     | 24時間受付   |
|  |                                       | 0884-23-5111（南部）                     | 夜間（17:00～翌朝9:00）・土・日・祝日・<br>年末年始は、コールセンターが対応                         |
| 0883-52-5111（西部）<br>#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<br>（徳島地方務局）                                    | 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<br>悩み相談<br>（夫婦、子ども、家庭、<br>仕事、生活、DV、<br>離婚、創業等） | とくまプラザ相談室<br>（徳島県立男女共同参画<br>総合支援センター） | 088-626-6188                         | 10:00～12:00、13:00～17:00<br>（火（祝日の場合は、翌日）・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）   |
|  |                                       | 088-631-2720                         |  |
|  |                                       | 障がい者サポートダイヤル（知的）                     | 088-631-2028   |
| 発達障がいに関する相談  | 徳島県発達障がい者<br>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<br>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）   |
| 多言語による相談   | とくしま国際戦略センター                          | 088-656-3303<br>088-656-3320         | 10:00～18:00（年末年始を除く）   |
| 職場における心の<br>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）<br>※予約制                                   |
| 若者就労支援   | とくしま地域若者<br>サポートステーション                | 088-602-0553                         | 10:00～18:00（月～金）、10:00～17:00（土）<br>（日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）               |
|  | あわ地域若者<br>サポートステーション                  | 088-637-7553                         | 10:00～18:00（月～金）、10:00～17:00（第3土）<br>（日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）             |
| 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<br>（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）<br>（祝日・年末年始・お盆期間を除く）               |
|  | ジョブとくしま<br>（無料職業紹介所）                  | 088-652-4510                         | 9:00～17:00<br>（土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）                                  |
|  | 徳島県労働雇用戦略課                            | 088-621-2346                         | 8:30～18:15（土・日・祝日・年末年始を除く）   |
| 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）<br>※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）   |



| 分野  | 実施機関・名称                    | 電話番号等                        | 相談時間等   |
|---|----------------------------|------------------------------|---|
| 経営・創業の相談  | 公益財団法人<br>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・<br>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)<br>(水・祝日・年末年始を除く) ※来所相談は10:00~  |
| 様々な法律相談<br>(多重債務、<br>男女問題、<br>離婚問題、<br>労働問題等)   | 夜間無料電話相談<br>(徳島弁護士会)       | 088-652-5908                 | 19:00~20:30(水)<br>(祝日・年末年始を除く)  |
|   | 借金問題無料法律相談<br>(徳島弁護士会)     | 088-652-5768                 | 13:30~16:00(月)<br>(祝日・年末年始を除く)  |
|   | 法律相談センター<br>(徳島弁護士会)       | 088-652-3017                 | 13:30~14:30(月~金)、19:00~20:10(第2・第4水)<br>※30分5,000円税別(祝日・年末年始を除く)  |
|   | 休日法律相談<br>(徳島弁護士会)         | 088-652-3017                 | 10:00~12:00(第2・第4土)<br>※30分5,000円税別(祝日・年末年始を除く)   |
|   | 法テラス徳島                     | 050-3383-5575                | ○弁護士相談 ※予約制<br>10:00~12:00(火・木)、13:00~15:30(水)<br>14:30~16:00(月~金)、13:30~15:30(木)<br>○司法書士相談 ※予約制<br>11:00~12:00(水)(祝日・年末年始を除く) |
|   | 夜間電話無料相談<br>(徳島県司法書士会)     | 088-622-1234                 | 18:00~20:00(月・金)<br>(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<br>(徳島県司法書士会) | 088-657-7191                 | ○無料相談 ※予約制<br>15:00~17:00(水) 1人30分<br>○有料相談 ※予約制<br>17:30~19:30(木) 1人1時間5,000円税別<br>(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<br>(徳島県警察本部)    | 088-653-9110<br>#9110        | 24時間受付  |
| 犯罪被害者相談<br>心のケア   | 公益財団法人<br>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)<br>※予約制  |
| 被害に遭われた方<br>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<br>(土・日・祝日・年末年始を除く)  |
| 生活福祉資金貸付<br>の相談   | 徳島県社会福祉協議会                 | 088-654-4461                 | 8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)<br>※相談・申請受付は、各市町村社会福祉協議会まで   |
| 生活・くらしの困りごと<br>の相談<br>(就労、家計、<br>家賃が払えない等)<br><br>※町村部にお住まいの方は、各町村社会福祉協議会<br>及びとくしま・くらしサ<br>ポートセンターへご相談く<br>ださい。相談窓口は、QR<br>コードから移動。<br><br> | 徳島市生活安心サポートセンター            | 0120-791-441<br>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<br>「よりそい」  | 0120-928-734<br>088-678-2754 | 8:30~17:15(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<br>0885-38-6333 | 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始・<br>お盆期間を除く)   |
|   | あなんパーソナルサポートセンター           | 0120-928-764<br>0884-24-8754 | 8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)  |
|   | 吉野川市社会福祉課                  | 0883-22-2261                 | 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              | 0120-760-783                 | 9:00~16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)  |
|   | 暮らしサポートみま                  | 0883-53-7830                 | ※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)  |
| 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)  |
|   | 徳島県南部総合県民局<br>保健福祉環境部(美波)  | 0884-74-7361                 | ※徳島県東部保健福祉局…勝浦郡、名東郡<br>名西郡、板野郡  |
|   | 徳島県西部総合県民局<br>保健福祉環境部(三好)  | 0883-76-0415                 | ※徳島県南部総合県民局保健福祉環境部…<br>那賀郡、海部郡  |
|   | 徳島市福祉事務所                   | 088-621-5181                 | ※徳島県西部総合県民局保健福祉環境部…<br>美馬郡、三好郡  |
|   | 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                 |   |
|   | 三好市環境福祉部地域福祉課              | 0883-72-7647                 |   |