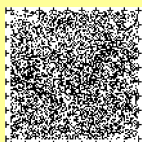
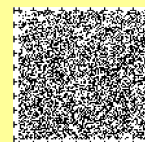


10 ひとりで悩まないで SOS ダイアル

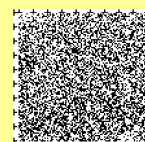
「ひとりで悩まないで SOS ダイアル」は、悩みを抱えて困っている人が、相談できる専門機関の一覧表です。ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。

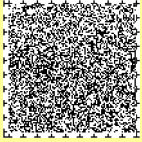
分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
心の悩み相談 (電話相談)	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	088-623-0444	10:00~23:30 (年末年始を除く)
	とくしま自殺予防センター (徳島県精神保健福祉センター内)	088-602-8911	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間受付(年中無休)
心の悩み相談 (メール・SNS相談)	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	http://www.inochinokibou.or.jp/	※ホームページで相談フォームに入力
	アプローチ会*心の相談室 (NPO 法人アプローチ会)	(メール相談) http://www.afis.jp/ (SNS 相談) https://line.me/R/ti/p/%404291novy	(メール相談) ※ホームページで相談フォームに入力 (SNS 相談) 17:00~22:00 ※左記 URL もしくは QR コードから登録。
	民間団体 ※厚生労働省 SNS 相談事業	「厚生労働省 SNS 相談」で検索	(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
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)
精神保健福祉相談 エイズ相談 医療安全相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島保健所)	088-602-8905 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		088-602-8907 (エイズ相談)	
		088-652-5153 (医療安全相談)	
	徳島県東部保健福祉局 (吉野川保健所)	0883-36-9018 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		0883-36-9019 (エイズ相談)	
		0883-36-9015 (医療安全相談)	
	徳島県南部総合県民局 (阿南保健所)	0884-28-9878 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		0884-28-9874 (エイズ相談)	
		0884-22-0072 (医療安全相談)	
	徳島県南部総合県民局 (美波保健所)	0884-74-7343 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		0884-74-7373 (エイズ相談)	
	徳島県西部総合県民局 (美馬保健所)	0883-52-1018 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
0883-52-1016 (エイズ相談)			
0883-52-1017 (医療安全相談)			
徳島県西部総合県民局 (三好保健所)	0883-72-1123 (精神保健福祉相談)	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	0883-72-1123 (エイズ相談)		
	0883-72-1122 (医療安全相談)		



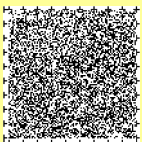


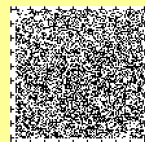
分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
エイズ相談	エイズホットライン (徳島県感染症対策課)	088-655-6010	8:30~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
セクシャルマイノリティに関する相談	SAG 徳島 (鳴門教育大学内)	088-687-6280	9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く) ※予約制
職場における心の健康づくり相談	徳島産業保健総合支援センター	088-656-0330	8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く) ※予約制
若者就労支援	とくしま地域若者サポートステーション	088-602-0553	10:00~18:00(月~金)、10:00~17:00(土曜日)(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	10:00~18:00(月~金)、10:00~17:00(第3土曜日)(第3土以外の土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)
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・お盆期間を除く)
	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)
	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)
高齢者の相談(保健、福祉、医療等)	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)
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/子ども・若者総合相談センター (徳島県立男女共同参画総合支援センター)	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)
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 (徳島地方務局)	0120-007-110	8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)
	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
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)	
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)
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	9:00～15:00(月・水・金)(祝日・年末年始を除く)
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)
難病相談	徳島県難病相談支援センター (徳島県健康づくり課)	088-621-2999	8:30～18:15(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(水曜日) (祝日・年末年始を除く)
	借金問題無料法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-5768	13:30～16:00(月曜日) (祝日・年末年始を除く)
	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(水) ※予約制 ※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 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) (どちらも祝日・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(水曜日)1人30分 ○有料相談 ※予約制 17:30～19:30(木曜日)1人1時間5,000円税別 (祝日・年末年始・お盆期間を除く)





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）
多言語による相談	とくしま国際戦略センター	088-656-3312 088-656-3313	10:00～18:00（年末年始を除く）
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	24時間受付
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（月・水～土） （火・日・祝日・年末年始を除く）
被害に遭われた方 ご家族の相談		088-678-7830	※予約制
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）
人権に関する相談 全般	徳島県男女参画・人権課 （あいぽーと徳島）	088-664-3701	○弁護士相談（面接：予約制） 13:00～16:00（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）
生活資金貸付、 生活困窮等の相談	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） ※申請受付は各市町村社会福祉協議会
生活保護の相談	徳島県東部保健福祉局 （勝浦郡、名東郡、名西郡、板野郡）	088-626-8721 （徳島庁舎）	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保健福祉 環境部 （那賀郡、海部郡）	0884-74-7361 （美波庁舎）	
	徳島県西部総合県民局保健福祉 環境部 （美馬郡、三好郡）	0883-76-0415 （三好庁舎）	
	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（地域福祉課）	0883-72-7647	

