

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。





徳島県 【令和6年3月】

お問い合わせ とくしま自殺予防センター

☎088 - 602 - 8911



☆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 (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)
	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://inochinokibou.jimdo.com/	(メール相談) ※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* (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) ※ホームページの相談フォームに入力 (SNS相談) 17:00~22:00
	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
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)
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	
	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)
②0883-52-1016			
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 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
人権に関する相談全般	徳島県立人権教育啓発推進 センター(あいぼーと徳島)	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 (徳島地方務局)
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)

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)	
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
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 (徳島地方法務局)	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)	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)
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)
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	10:00~18:00 (月~金)、10:00~17:00 (第3土) (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 (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)
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)

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 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、 労働問題等)	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)
	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)
	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) ※30分5,000円税別 (祝日・年末年始を除く)
	休日法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-3017	10:00~12:00 (第2・第4土) ※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) (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	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 (火・日・祝日・年末年始を除く) ※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	8:30~17:15 (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	8:30~17:15 (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 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)
	生活保護の相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島庁舎)	088-626-8721
徳島県南部総合県民局 保健福祉環境部 (美波庁舎)		0884-74-7361	※徳島県東部保健福祉局…勝浦郡、名東郡 名西郡、板野郡
徳島県西部総合県民局 保健福祉環境部 (三好庁舎)		0883-76-0415	※徳島県南部総合県民局保健福祉環境部… 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… 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	
三好市福祉事務所		0883-72-7647	