

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）※予約不要 （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）※予約制 （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）※予約制 19:00～20:10（第2・第4水）※予約制 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	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。	徳島市生活あんしんサポートセンター	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）
	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 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
生活保護の相談	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	

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？

私たちひとり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。



☆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	いのちの希望（旧徳島のいのちの電話）	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 （旧徳島のいのちの電話）	https://www.inochinokibou.or.jp/	（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 be a Friend （NPO法人アプローチ会）	（メール相談） http://www.afls.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）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-cao.go.jp/ （18歳以下のみなさんへ） https://www.notalone-cao.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・ひきこもりに関する相談 依存症相談（アルコール、薬物、 ギャンブル等）	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 ○思春期相談（毎週木曜午後） ○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）
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）
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 （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（徳島地方法務局）	0570-003-110
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） 0884-22-7130（南部） 0883-53-3110（西部）	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
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）
	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 ※R7.4.1より （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）
女性の相談 （DV、離婚、 男女問題等）	いじめホットライン （徳島県警察本部）	088-623-7324	24時間受付
	女性の悩み110番 （徳島県こども女性相談センター）	088-623-8110（中央） 0884-24-7110（南部） 0883-56-2110（西部）	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	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） 0884-24-7115（南部） 0883-56-2109（西部） #8008（共通相談ダイヤル）	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
	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） 0884-23-5111（南部） 0883-52-5111（西部） #8891（共通相談ダイヤル）	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
女性・子ども・若者等の 悩み相談 （夫婦、子ども、家庭、仕事、生活、 家族支援、DV、離婚、創業等）	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
	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	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 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	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く） 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）
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）
	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）
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）