

一人で悩み、

苦しんでいるのでは

ないですか…？

自分の体や心の健康に不安を感じていませんか？

人間関係、借金など、一人で悩んでいませんか？

または、そのような方がまわりにいませんか？

一人で抱え込まないで、まずは、こんな窓口にご相談してみませんか？

熊本市自殺対策関連相談窓口一覧

心やからだの健康問題、経済的な問題、職場での問題、学校での問題、家庭内の問題など、いろいろな問題に直面し、一人で抱え込んで考えていると、解決の糸口がみえなくなってしまうこともあります。身近にある相談窓口を知り、ご利用してみてください。

■相談窓口・お問い合わせ先 ※実施時間で特記がない場合は、祝祭日・年末年始を除く平日のみ

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	実施時間
こころの悩み	こころの悩み、精神的なこころの病について、アルコール・薬物・ギャンブルなどについて	熊本市こころの健康センター	096-362-8100	9:00~16:00
	心身の悩みについて「だれでも・どこからでも・どんなことでも」自由に相談できます。	熊本こころの電話	096-285-6688	10:00~22:00 (年中無休)
	誰にも相談できず、生きる希望を失ったとき、一人で悩まず相談してください。	熊本いのちの電話	096-353-4343 毎月10日はフリーダイヤル 0120-738-556	24時間 (年中無休)
	こころの健康(自殺予防)に関する相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00~16:00
相談 福祉に関する	介護保険、高齢者福祉、障がい者福祉、精神障がい者福祉などに関する相談	中央区福祉課	096-328-2311	8:30~17:15
		東区福祉課	096-367-9127	
		西区福祉課	096-329-5403	
		南区福祉課	096-357-4129	
		北区福祉課	096-272-1118	
相談 健康に関する	健康づくり、母子保健、成人保健、精神保健、歯科保健、栄養改善・食育推進などに関する相談	中央区保健子ども課	096-328-2419	8:30~17:15
		東区保健子ども課	096-367-9134	
		西区保健子ども課	096-329-1147	
		南区保健子ども課	096-357-4138	
		北区保健子ども課	096-272-1128	
女性の悩み相談	夫婦や親子・家族・友人との対人関係・仕事のことなどの相談	男女共同参画センター はあもにい総合相談室	096-343-8306	火~土 10:00~16:00 (木は20:00まで)
	DV(恋人・夫等からの暴力)に関する相談	DV相談専用電話	096-328-2233	8:30~17:15
		中央区福祉課福祉相談係	096-328-2301	
		東区福祉課福祉相談係	096-367-9127	
		西区福祉課福祉相談係	096-329-5403	
		南区福祉課福祉相談係	096-357-4129	
		北区福祉課福祉相談係	096-272-1118	
		熊本県女性相談センター (DV専用電話)	096-381-7110	平日 8:30~22:00 土日祝祭日 9:00~22:00
	DV・ストーカーに関する相談	警察安全相談室	096-383-9110(#9110)	24時間
性犯罪に関する相談	レディース110番(性犯罪相談電話)	096-384-1254 0120-8343-81 (携帯不可)	8:30~17:15	
妊娠に関する相談	妊娠に関する悩み相談(24時間電話相談)	096-353-7830	24時間	
児童に関する相談	子どもに関する相談全般(虐待、生活の乱れ、養護、障がい、性格行動・育て方、里親など)	熊本市児童相談所	096-366-8181	8:30~17:15
	子どもさんご本人から自分のこと、家庭のこと、学校でのことなどのあらゆる相談をお受けします。また保護者の方から子育てに関するあらゆる相談をお受けしています。	熊本市子ども総合相談室	TEL096-361-2525 FAX096-366-2558 メール kodomosougou soudan@city.ku mamoto.lg.jp	〈電話相談〉 年中無休24時間受付 〈面接相談〉 月曜~金曜 8:30~17:15 〈ファックス相談〉 24時間受付 〈メール相談〉 24時間受付
	障がいまたは障がいの疑いのある子どもに関する相談	熊本市子ども発達支援センター	096-366-8240	月~土 8:30~17:15 (土曜は電話相談のみ)
相談 労働に関する	職場での男女差別やセクシュアルハラスメント、妊娠・出産による解雇や退職勧奨、育児・介護休業、パートタイム労働などの相談	熊本労働局雇用均等室	096-352-3865	8:30~17:15
	解雇、いじめ、賃下げ、配置転換など、仕事に関する相談	総合労働相談コーナー(熊本労働局)	096-211-1706	8:30~17:00
		総合労働相談コーナー(熊本労働基準監督署)	096-362-7100	8:30~17:00

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	実施時間
生活安全に関する相談	悪質商法の被害にあった方のための相談	熊本県警本部(悪質商法110番)	096-385-1110	8:30~17:15
	犯罪等による被害の未然防止等安全と平穏に関する相談	熊本県警本部(警察安全相談室)	096-383-9110	24時間
		北署(生活安全課住民相談係)	096-323-0110	
		南署(生活安全課住民相談係)	096-326-0110	
東署(生活安全課住民相談係)	096-368-0110			
青少年の悩みごと相談	肥後っ子テレホン	096-384-4976 0120-02-4976 (携帯不可)	8:30~17:15	
犯罪被害に関する相談	犯罪被害者支援及び犯罪被害給付制度に関する相談等	犯罪被害者支援室	096-381-0110	8:30~17:15
	犯罪被害者等の悩み、精神的被害の相談、警察や裁判所・病院への付添い等専門相談として法律相談、心理相談もあります(要予約)	くまもと被害者支援センター	096-386-1033	10:00~16:00
	犯罪被害者等支援に関する相談窓口の紹介や市役所における各種手続きの案内	犯罪被害者等支援案内窓口 市民協働課	096-328-2036	8:30~17:15
		犯罪被害者等支援案内窓口中央区	096-328-2614	
		犯罪被害者等支援案内窓口東区	096-367-9122	
		犯罪被害者等支援案内窓口西区	096-329-1146	
犯罪被害者等支援案内窓口南区		096-357-4114		
犯罪被害者等支援案内窓口北区	096-272-1112			
消費者に関する相談	多重債務や商品及びサービスの契約などに関する相談	熊本市消費者センター	096-353-2500	9:00~17:00
	多重債務(クレジット、サラ金、ヤミ金等)に関する無料相談	クレジットサラ金110番 (熊本県青年司法書士会)	096-364-0800	月・木 18:00~20:00
法的トラブルに関する相談	法的トラブルに関する手続き案内	熊本地方裁判所	096-325-2121(代表)	8:30~17:00
	法的トラブル(家庭内の紛争)に関する手続き案内	熊本家庭裁判所	096-355-6121(代表)	8:30~17:00
	一般相談:5,250円 多重債務本人相談:無料	熊本県弁護士会法律相談センター	096-325-0009	9:00~17:00
	登記相談、悪質商法などの消費者問題、借金などの多重債務問題、成年後見などに関すること(ただし、登記・多重債務相談については24年10月から無料)	総合相談センター(熊本県司法書士会)	096-364-2890	9:00~17:00
	法的トラブルに関する相談に対し、適切な法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)の紹介	法テラス コールセンター	0570-078374	月~金 9:00~21:00 土9:00~17:00
	法的トラブルに関する相談	法テラス熊本	050-3383-5522	月~金9:00~17:00
人権に関する相談	人権全般	熊本地方法務局人権擁護課	096-364-2145	8:30~17:15
	人権に関する相談 最寄の法務局にて対応	全国共通人権相談ダイヤル	0570-003-110	8:30~17:15
	いじめや虐待など子供の人権に関する相談全般	子どもの人権110番	0120-007-110	8:30~17:15
	DV・職場差別・セクハラなど	女性の人権ホットライン	0570-070-810 096-364-0417	8:30~17:15
	人権問題に関する相談	熊本県人権センター	096-384-5822	9:00~12:00, 13:00~16:00
障がい者に関する相談	障がい者の人権及び権利擁護に関する相談	熊本県障がい者人権権利擁護相談(障がい者110番)	096-354-4110	13:00~17:00
	発達障がいがある方やその家族の発達支援・生活・就労などに関する相談	熊本市発達障がい者支援センター みなわ	096-366-1919	8:30~17:15
	障がいのある方や、その家族からの様々な相談に応じています。	熊本きぼう生活支援センター	096-358-0570	9:00~19:00
		相談支援センター-こころ	096-278-7780	9:00~17:00
		地域生活支援センター-アシスト	096-337-5211	24時間
		地域生活支援センター-ウィズ	096-362-6736	8:30~18:30
		熊本市しょうがい者生活支援センター-青空	096-387-3003	9:00~17:00
地域活動支援センター-いんくる	096-366-6359	9:00~18:00		
地域生活支援センター-ぎんなん	096-319-1771	9:00~17:00		

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	実施時間	
障がい者に関する相談	障がいのある方や、その家族からの様々な相談に応じています。	地域生活支援センターなでしこ	096-272-7214	10:00~17:00	
		えづこ相談支援センター	096-370-0501	9:00~18:00	
		済生会熊本福祉相談支援センター	096-223-0090	9:00~17:00	
		地域生活支援センターチャレンジ	096-227-6450	10:00~17:00	
	依存症全般の当事者と家族の相談	相談支援センター熊本ダルク	096-202-4699	10:00~18:00	
	障がいのある方や、その家族からの様々な相談に応じています。	相談支援センター絆	0964-28-7799	8:30~18:00	
		相談支援センターじょうなん	0964-28-8144	8:30~17:30	
		熊本ココロニ協会相談支援センター	096-353-1291	9:00~17:00	
城南学園相談支援事業所		0964-28-5111	8:30~17:30		
職場に おける心の 悩み相談	職場に関する相談 (メンタル専門の先生が不在のときがあります)	熊本産業保健推進センター	096-353-5480	13:00~17:00	
高齢者に関する相談	高齢者及びその家族が抱える各種の心配ごと、悩みに関する相談	シルバー110番	096-325-8080	9:00~16:00	
	認知症などの様々な悩みに関する相談 誰にもいえないことでも気軽に相談ください。	認知症ほっとコール	096-355-1755	9:00~18:00 水曜日以外の毎日	
	高齢者に関する相談	高齢者に関する相談	熊本市高齢者支援センターささえりあ熊本中央	096-319-0222	8:30~17:30
			熊本市高齢者支援センターささえりあ本荘	096-221-3242	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ浄行寺	096-243-2233	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ白川	096-211-6011	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ水前寺	096-362-0065	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ常山	096-241-0230	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ尾ノ上	096-331-6355	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪	096-387-8201	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ託麻	096-380-7078	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖	096-214-6888	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津	096-360-5550	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ三和	096-329-6743	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ井芹	096-311-5311	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ花陵	096-247-6030	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ金峰	096-277-2588	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ熊本西	096-329-2016	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ富合	096-358-5556	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ平成	096-353-7277	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ熊本南	096-358-7222	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ飽田	096-227-1695	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ天明	096-223-2660	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ火の君	0964-28-1131	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ植木	096-272-6914	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ北部	096-275-6355	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平	096-343-0170	
			熊本市高齢者支援センターささえりあ新地	096-288-4800	
熊本市高齢者支援センターささえりあ武蔵塚	096-339-8130				
その他	多重債務を中心とした生活再建の相談や ギャンブル・買い物依存症に関する相談。 ヤミ金などの悪質な取立てに関する相談	NPO法人熊本クレ・サラ被害をなくす会	096-351-7400	受付時間 10:00~16:00	
	ホームレス及びそれに準ずる人々が自立して 社会復帰するための支援活動を行います。	NPO法人くまもと支援の会	096-245-7521 0120-874-142	10:00~17:00	

※日時や相談内容等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。(平成24年8月現在)

【編集・発行】 熊本市障がい保健福祉課精神保健福祉室 熊本市中央区手取本町1番1号 TEL096-328-2293