

困っていませんか？  
お気軽に相談してください。



# いのち支える 相談窓口



## ●相談を利用する

※実施時間に特記がない場合は土日、祝日、年末年始を除く平日のみ

※記載された内容(受付日時等)は変更されることがあります。詳細は各機関へお問い合わせください。

心の悩みに関する相談			
相談内容	窓口名	電話番号(相談)	実施時間
こころの悩み、精神疾患について、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存について	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	11:00~18:30(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 0120-783-556(全国で受信) 0570-783-556(全国で受信)	24時間(年中無休) 毎月10日(8時~翌日8時) 及び毎日16時から21時 毎日10時~22時
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(厚生労働省)	0570-064-556	9:00~16:00 ※PHS電話、IP電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からはつながりません。

生活や住まいに関する相談			
生活、仕事、住まいなどの様々な悩みについて、どこに相談したらよいか迷ったときに、最初に相談していただく窓口です。	熊本市中央生活自立支援センター	096-328-2795	8:30~17:15
	熊本市東生活自立支援センター	096-367-9233	
	熊本市南生活自立支援センター	096-358-5571	
	センターを設置していない西区・北区へは、週2回、予約優先にて出張相談を行っております。熊本市中央生活自立支援センター(096-328-2795)にて、事前に相談予約をお願いします。		

夜間休日の緊急的な精神医療相談			
夜間・休日の緊急的な精神医療相談 ※かかりつけの医療機関がある方は、まずそちらにご相談ください。	熊本県精神科救急情報センター	096-385-9939	平日夜間17:00~翌9:00 休日9:00~翌日9:00

遺された方			
自死(自殺)により大切な方を亡くされた方々が安心して悩みや苦しみを話せる場。	熊本市こころの健康センター 【自死遺族グループミーティング】 【個別相談】	096-362-8100	【自死遺族グループミーティング】 開催日:奇数月 第4木曜日 14:00~16:00 場所:熊本県精神保健福祉センター 【個別相談】 開催日:予約制 場所:ウエルパルクまもと3階

消費者トラブルに関する相談			
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
多重債務者生活再生支援	グリーンコープ生活再生相談室(グリーンコープ生協くまもと)	096-243-2100	9:30~18:00 (平日、第3土曜日)
多重債務・生活保護に関する相談 悪質商法などの消費者トラブルに関する相談	月・木夜間法律相談(熊本県青年司法書士会)	096-364-0800	月曜日・木曜日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) 096-206-3534	9:00~11:00、13:00~16:00
一般相談:5,000円(消費税別) 借金相談等:無料	熊本県弁護士会法律相談センター	096-325-0009(要予約)	9:00~17:00(予約受付)
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無料)	熊本県司法書士会総合相談センター	096-364-2890 (共通予約電話)	9:00~17:00(予約受付)
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・サポートダイヤル	0570-078374 PHS、IP電話からは 03-6745-5600	月曜日~金曜日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00
法的トラブルに関する相談	法テラス熊本	0570-078365	9:00~17:00

さまざまな悩みに関する相談			
相談内容	窓口名	電話番号(相談)	実施時間
最寄のDV相談窓口を案内	内閣府 DV相談ナビ (全国共通ダイヤル)	#8008	24時間
DV(配偶者やパートナーからの暴力)に関する相談	内閣府 DV相談+(プラス)	0120-279-889	電話相談・メール相談(24時間) SNS相談(毎日12:00~22:00)
	中央区役所福祉課福祉相談班 (福祉相談支援センター)	096-328-2301	8:30~17:15 ※中央区では開庁時間について対応
	東区役所福祉課福祉相談班	096-367-9127	8:30~17:15
	西区役所福祉課福祉相談班	096-329-5403	
	南区役所福祉課福祉相談班	096-357-4129	
	北区役所福祉課福祉相談班	096-272-1118	
	熊本市DV相談専用電話	096-328-3322	8:30~17:15
	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 ※年末年始を除く
妊娠に関する相談	熊本乳児院内	080-9068-7528 【メール】 kumamotonyujiin.soudanshien@ezweb.ne.jp	【電話相談】 年中無休24時間受付 【面接相談】 月曜日~金曜日8:30~17:15 ※予約優先
	妊娠内密相談センター	096-366-3060	8:30~17:15
性被害に関する相談	性被害相談電話	#8103 096-384-1254 0120-8343-81	24時間
DV法律相談・男女共同参画に関する法律相談	男女共同参画課	096-352-2587 (予約専用電話)	電話予約時間 9:00~16:00

子どもや若者に関する相談			
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	月曜日~土曜日8:30~17:15 (土曜日は電話相談のみ) ※面接相談(要予約)
困っているとき、悩んでいるとき、嬉しいとき、なんとなく誰かと話したいとき、など	18歳までの子どもがつながるチャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777 (通話料無料)	毎日16:00~21:00
いじめの問題や子どものSOS全般	全国統一ダイヤル 24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
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
39歳までの子ども・若者に関する相談(いじめ、不登校、子育て、家庭、将来など)	熊本市子ども・若者総合相談センター	TEL:096-361-2525 【メール】 kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp	【電話相談】 平日8:30~21:00 【面接相談】 月曜日~金曜日8:30~17:15 ※予約優先 【メール相談】24時間受付 ※土・日・祝日、年末年始のメール相談は翌平日に返信
非行問題やいじめなどの少年に関する悩みごとの相談	肥後っ子テレホン(熊本県警察本部少年課)	096-384-4976 0120-02-4976(携帯不可) 【メール】 higokko@police.pref.kumamoto.jp	8:30~17:15

若者の就労支援に関する相談			
15歳から49歳の方の就労に関するご相談	くまもと若者サポートステーション	096-365-0117 【メール】 kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp	月曜日~土曜日10:00~17:00
34歳以下の方の就職に関する相談から職業紹介までを1カ所で支援するワンストップセンター(熊本ヤングハローワーク、くまもと新卒応援ハローワークを併設)	ジョブカフェくまもと	096-382-5451	平日8:30~17:15

労働に関する相談			
相談内容	窓口名	電話番号(相談)	実施時間
一般求職者、子育て中の求職者の職業紹介、相談	①ハローワーク熊本 くまじョブ ②熊本県地域共同就職支援センター ③マザーズハローワーク熊本	①096-371-8609 ②096-211-1233 ③096-322-8010	①8:30~17:15 ②平日10:00~19:00 土曜日10:00~17:00 ③平日9:00~17:30
職場でのトラブル等労使双方からの労働相談、保育や介護サービス、住宅、生活資金等に関する生活相談及び個別の就職活動に応じた相談・アドバイスを行うキャリアカウンセリング	くまじョブ 熊本県しごと相談・支援センター ①労働相談コーナー ②生活相談コーナー ③キャリアカウンセリングコーナー	①096-352-3613 ②096-351-0500 ③096-352-0895	①平日9:00~19:00 土曜日10:00~17:00 ②(週1日/木) 13:00~17:00 ③平日9:00~17:00 土曜日10:00~17:00
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	熊本労働局雇用環境・均等室	096-352-3865	8:30~17:15
解雇、いじめ、パワーハラスメント、賃下げ、配置転換など、労働条件に関する相談	総合労働相談コーナー(熊本労働局)	096-312-3877	8:30~17:00

職場における心の悩み相談			
働く上でのさまざまな悩みに関する相談	働く人の悩みホットライン (一般社団法人 日本産業カウンセラー協会)	03-5772-2183	15:00~20:00 (月曜日~土曜日)

生活安全に関する相談			
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	熊本県警察本部警察安全相談室	096-383-9110(#9110)	24時間
	熊本中央警察署生活安全課	096-323-0110	8:30~17:15
	熊本南警察署生活安全課	096-326-0110	8:30~17:15
	熊本東警察署生活安全課	096-368-0110	8:30~17:15
	熊本北合志警察署生活安全課	096-341-0110	8:30~17:15

犯罪被害者の支援に関する相談			
犯罪被害者支援及び犯罪被害給付制度に関する相談等	熊本県警察本部(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(要予約)	くまもと被害者支援センター (公益社団法人くまもと被害者支援センター)	096-386-1033 【メール】 center@k-v-support.jp	10:00~16:00

犯罪被害者等支援案内窓口			
犯罪被害者支援を行っている機関・団体と連携し、「その方が必要とされている支援」を行っている窓口を案内	法テラス・サポートダイヤル(犯罪被害者支援ダイヤル)	0570-079714 (PHS・IP電話からは 03-6745-5601)	月曜日~金曜日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00
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	熊本市生活安全課	096-328-2397	8:30~17:15
	中央区役所総務企画課	096-328-2610	
	東区役所総務企画課	096-367-9121	
	西区役所総務企画課	096-329-1142	
	南区役所総務企画課	096-357-4112	
	北区役所総務企画課	096-272-1110	

## 人権に関する相談

相談内容	窓口名	電話番号(相談)	実施時間
人権に関する相談全般 最寄りの法務局にて対応	みんなの人権110番	0570-003-110	8:30~17:15
いじめや虐待など子どもの人権に関する 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・ストーカーなど 女性の人権に関する相談	女性の人権ホットライン	0570-070-810	8:30~17:15
人権に関する相談	熊本県人権センター	096-384-5822	9:00~12:00 13:00~16:00

## 福祉に関する相談

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	中央区役所福祉課	096-328-2311(高齢者福祉) 096-328-2313(障がい者福祉)	8:30~17:15
	東区役所福祉課	096-367-9127(高齢者福祉) 096-367-9177(障がい者福祉)	
	西区役所福祉課	096-329-5403	
	南区役所福祉課	096-357-4129	
	北区役所福祉課	096-272-1118	
発達障がいがある方やその家族等からの 相談・就労等に関する支援	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	月曜日、水曜日、金曜日 13:00~17:00
障がい者の虐待に関する相談	熊本市障がい者虐待防止センター	096-363-9111	24時間
認知症(若年性認知症含む)に関する相談	熊本県認知症コールセンター	096-355-1755	9:00~18:00 水曜日・年末年始は休み

## 健康に関する相談

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	中央区役所保健子ども課	096-328-2419	8:30~17:15
	東区役所保健子ども課	096-367-9134	
	西区役所保健子ども課	096-329-1147	
	南区役所保健子ども課	096-357-4138	
	北区役所保健子ども課	096-272-1128	

## その他

英語、中国語、韓国語、タガログ語、ドイツ語、 スペイン語、ベトナム語、ネパール語による相談 及び心の相談(電話通訳による21言語対応可)	熊本市外国人総合相談プラザ(熊本市国際交流会館2階)	096-359-4995 ※言語によって相談日が違います のでお問い合わせください。	10:00~18:00 (第2、4月曜日は休館日、 月曜日が祝日の場合、翌火曜日)
生活や暮らし、性暴力、DV、性別や同性愛、 死にたいほどのつらい気持ちを聞いて欲しい、 外国語による相談など	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
概ね10代~40代のひきこもりに関するご相談	熊本市ひきこもり支援センター「りんく」	096-366-2220	9:00~16:00



## ● 情報を集める

インターネットを使って関連サイトや全国の相談窓口を検索できます。

相談窓口名称	関連サイト
「支援情報検索サイト」(内閣府)	<a href="https://shienjoho.go.jp/">https://shienjoho.go.jp/</a>
暮らしの相談窓口のご案内(内閣府)	<a href="https://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html">https://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html</a>
配偶者からの暴力被害者支援情報(内閣府)	<a href="https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html">https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html</a>
いのち支える相談窓口一覧 (独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺総合対策推進センター)	<a href="https://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php">https://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php</a>
いのちと暮らしの相談ナビ (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	<a href="https://lifelink-db.org/">https://lifelink-db.org/</a>
知ることからはじめよう こころの情報サイト (独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)	<a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/</a>
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」 (厚生労働省)	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ (厚生労働省)	<a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>
自死遺族ケア団体全国ネット	<a href="https://jishicare.org/">https://jishicare.org/</a>
特定非営利活動法人 全国自死遺族総合支援センター (グリーンサポートリンク)	<a href="https://www.izoku-center.or.jp/">https://www.izoku-center.or.jp/</a> 自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための相談電話です。) 03-3261-4350(毎週木曜日 11:00~19:00)
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター アルコール依存症の治療や予防活動などの情報発信を行っています。	<a href="https://www.kurihama-med.jp/">https://www.kurihama-med.jp/</a>
特定非営利活動法人ASK(アスク) (アルコール薬物問題全国市民協会) アルコールをはじめとする依存性薬物の問題を予防する活動を行っています。	<a href="https://www.ask.or.jp/">https://www.ask.or.jp/</a>

