

# こころの相談等窓口一覧

こころや経済問題などの悩みを抱いた方に御利用いただける相談窓口について紹介します。(作成：小樽市保健所健康増進課精神保健担当 電話 0134-22-3110)

## 1 こころの健康相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
こころの健康や病気について本人、家族、関係者からの相談 <b>事前に予約が必要です</b>	こころの健康相談 (小樽市保健所)	(0134) 22-3110	月・水・金 13:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)
精神保健福祉全般の相談 <b>事前に予約が必要です</b>	北海道立精神保健福祉センター 来所相談	(011) 864-7000	相談予約 月~金 8:45~17:30 (祝日・年末年始を除く)
こころの相談専用電話	こころの電話相談 (北海道立精神保健福祉センター)	0570- 064-556	月~金 9:00~21:00 土日祝日 10:00~16:00 (年末年始を除く)
暮らしの中で困っていることや悩みの相談	よりそいホットライン	0120 279-338	24時間(年中無休)
こころの相談 SNS 相談	北海道こころの健康 SNS 相談窓口	LINE 公式アカウントで検索	月~土 18:00~22:00 日 18:00~翌6:00

## 2 死にたい気持ちの相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
自殺など様々な精神的危機に追い込まれている方の相談	北海道いのちの電話	(011) 231-4343	24時間(年中無休)
	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120 783-556	・毎日16:00~21:00 ・毎月10日8:00~翌日8:00
	ナビダイヤル 自殺予防いのちの電話	0570- 783-556	毎日 10:00~22:00
	国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	(03) 5286-9090	20:00~翌朝2:30 月曜 22:30~深夜2:30 火曜 17:00~深夜2:30 (年中無休)
	フリーダイヤル #いのちSOS	0120 061-338	月・木 0:00~24:00 火・水・金・土・日 6:00~24:00 ※9月10~16日 連日24時間対応

### 3 福祉相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
生活保護や各種福祉制度についての相談	小樽市福祉総合相談室 福祉相談グループ	(0134) 32-4111 (内線) 317	月～金 9:00～17:20 (祝日・年末年始を除く)
経済的に困りの方や生活に不安を抱えている方の相談 *生活保護受給者の方は対象外	小樽市福祉総合相談室「たるさぼ」	(0134) 33-1124 (0134) 33-1128	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
家庭や生活、福祉制度についてなど、暮らしの中様々な相談	ふれあい相談 (小樽市社会福祉協議会)	0134 23-7847	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

### 4 多重債務などの相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
消費者金融やクレジットなどの多重債務についての相談	多重債務特別相談 (小樽・北しりべし消費者センター)	(0134) 23-7851	木曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
債務整理についての相談	北海道財務局 多重債務者相談	(011) 80-5144	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
消費生活に関する契約トラブル、架空請求などの相談	消費生活相談 (小樽・北しりべし消費者センター)	(0134) 23-7851	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
法律に関するあらゆる問題についての面接相談 (相談日の1週間前から予約を受け付けます 先着6人)	法律相談 (小樽市生活環境部生活安全課)	(0134) 33-0200	相談日：月曜 13:00～16:25 相談予約 月～金 9:00～17:20 (祝日・年末年始を除く)
法的トラブルや悩みを抱えている方に法制度や相談機関・団体等を紹介します	法テラス・サポートダイヤル (日本司法支援センター)	0570- 078-374	月～金 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
多重債務などの法律に関する面接相談 <b>事前に予約が必要です</b>	札幌弁護士会 おたる法律相談センター	(0134) 23-8373	相談予約 月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
債務整理などの様々な法律相談や手続きに関する相談	司法書士 困りごと“ほっと”ライン	(011) 211-1585	月～金 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

## 5 DV相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
配偶者からの暴力、夫婦・親子関係の悩みなどの相談	女性相談室 (小樽市生活環境部 男女共同参画課)	(0134) 22-6010	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
暴力、ストーカー、家庭内暴力に関する相談	小樽警察署	(0134) 27-0110	24時間対応
配偶者等からの暴力についての相談	北海道立女性相談 援助センター 電話相談	(011) 666-9955	月～金 9:00～17:00 17:30～20:00 (祝日・年末年始を除く) 土日・祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)
夫・パートナーからの暴力、職場等でのセクシュアルハラスメント、ストーカーなど女性をめぐる様々な人権問題についての相談	女性の人権ホット ライン	0570- 070-810	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
家庭内の暴力、セクシュアルハラスメント、ストーカーなど様々な問題の相談	人権困りごと相談 (札幌法務局小樽 支局内小樽人権擁護 委員協議会)	(0134) 23-3017	月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

## 6 しごと・労働問題など働く人の相談



相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
労働問題全般の相談	労働相談 ホットライン (北海道)	0120 81-6105	月～金 17:00～20:00 土曜 13:00～16:00 (祝日・5月2～7日、8月 12～15日、年末年始を除く)
働く方やその家族、企業の人事労務担当者の方からのメンタルヘルスなどの相談	働く人の「こころの 耳電話相談」	0120 565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
職場でのセクハラ、パワハラなどハラスメントについての相談	ハラスメント 悩み相談室	0120 714-864	月～金 17:00～22:00 土・日 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
労働条件で悩んでいる方の相談	労働条件相談 ほっとライン	0120 811-610	月～金 17:00～22:00 土日・祝日 9:00～21:00 (年末年始を除く)

## 7 大切な方を亡くされた方の相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
大切な方を自死で亡くされた遺族の方の会 (※個別相談も可)	自死遺族のための交 流会(北海道立精神 保健福祉センター)	(011) 864-7000	毎月第1火曜日 13:30～15:00 年4回 第3火曜日 13:30～15:00 (お子さんを亡くされた方のみの会)
自死遺族の思いを語る 集い(癒しの会)を開催	癒しの会	090- 5076-0399	担当:吉野 8:00～22:00

## 8 ひきこもりの相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
ひきこもりで悩んでいる方や家族からの相談	小樽市生活サポートセンター「たるさぼ」 <b>事前に予約が必要です</b> *生活保護受給者の方は対象外	(0134) 33-1124 (0134) 33-1128	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こころの健康相談(小樽市保健所) <b>事前に予約が必要です</b>	(0134) 22-3110	月・水・金 13:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	北海道ひきこもり成年相談センター	(011) 863-8733	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク	090-3890-7048	月～金 10:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)



## 9 子育てなどの相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
保健師・栄養士・歯科衛生士による育児についての疑問や悩みなどの相談	総合健康相談(小樽市 こども家庭課)	(0134) 32-5208	毎月6回 ※事前に予約が必要
育児の不安、悩みなどの相談 <b>面接相談は事前に予約が必要です</b>	地域子育て支援センター「げんき」	(0134) 21-5039	月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	地域子育て支援センター「風の子」	(0134) 22-0822	月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	地域子育て支援センター「あそぼ」	(0134) 62-0059	月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
子どもの性格、生活習慣、学校生活、不登校、非行などの相談	小樽市家庭児童相談(小樽市 こども家庭課)	(0134) 32-5208	月～金 9:00～17:20 (祝日・年末年始を除く)

## 10 子ども向けの相談

相談内容等	相談窓口	連絡先	備考
18歳までの子ども専用の相談窓口	チャイルドライン	0120 99-7777	毎日 16:00～21:00 (年末年始を除く)
24時間子供 SOSダイヤル、少年相談窓口	子供の SOS 相談窓口(文部科学省)	0120 0-78310	24時間対応 SNS 相談窓口もあり
法務局・地方法務局の職員等が子どもの相談に対応	子どもの人権 110番(法務省)	0120 007-110	月～金 8:30～17:15