

# 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。

## 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 ※事前に予約が必要です	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 ※事前に予約が必要です	来所相談(北海道立精神保健福祉センター)	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)
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	月・火以外 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~日 0:00~24:00

## 3 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だけの会)
大切な方を自死で亡くされた方の法律相談	全国自死遺族法律相談ホットライン	050-5526-1044	水曜 12:00~15:00 (祝日除く)

#### 4 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	小樽市福祉総合相談室 「たるさぼ」	0134-33-1124 0134-33-1128	月～金 9:00～17:20 (祝日・年末年始を除く) ※事前に要連絡
家族関係、医療、福祉など、暮らしの中の様々な相談	ふれあい相談  (小樽市社会福祉協議会)	0134-23-7847	月～金 8:50～17:20 (祝日・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)

#### 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 9:00～17:20 (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 9:00～18:00 (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 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	011-807-5144	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、悪質商法などの相談	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)	0134-32-4111 (内線) 200	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) <b>※事前に予約が必要です</b>

## 7 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・4月28日~5月6日、8月11日~15日、12月28日~1月6日を除く)
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)
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)

## 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」	0134-33-1124 0134-33-1128	月～金 9:00～17:20 (祝日・年末年始を除く) ※事前に予約が必要です
	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) ※事前に予約が必要です
	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 (土日祝日・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 (土日祝日・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
妊娠・出産・育児の相談	こども家庭センター	0134-32-5208	月～金 9:00～17:00 ※面談の場合は予約制
育児の不安、悩みなどの相談 ※面接相談は事前に予約が必要です	地域子育て支援センター「げんき」	0134-21-5039	月～金 9:00～17:00 (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 9:00～17:00 (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 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
家庭児童相談 (養育、家庭内問題など)	こども家庭センター	0134-32-5208	月～金 9:00～17:00 (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※チャット相談あり	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

お問い合わせ先  
小樽市保健所 健康増進課 TEL: 0134-22-3110  
R6年5月作成