

あなたの心に寄り添う人がここにいます

心の病気も身体の病気も早期発見・治療・相談が大切です。
ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口がみえてくることもあります。身近な人に相談できないときは、専門の相談窓口を利用してください。まずは一歩踏み出してみましょう。

(徳島県 ひとりで悩まないで SOS ダイヤル より抜粋)

●生きるのがつらい、
つらい気持ちを聞いてほしい
いのちの希望
(<https://www.inochinokibou.or.jp/>)
088-623-0444
よりそいホットライン
0120-279-338
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

●消費者トラブル
消費者ホットライン
188(いやや)
●消費者トラブル、仕事や生活に
困っている
くらしサポートセンター東みよし
(東みよし町社会福祉協議会内)
0883-82-6309

●女性の相談
女性の悩み 110 番
0883-56-2110
フレアとくしま相談室
088-626-6188
女性の人権ホットライン
(徳島地方法務局)
0570-070-810
●性暴力被害者支援センター
よりそいの樹とくしま
0883-52-5111

●児童相談所全国共通ダイヤル
189(いちはやく)
お住まいの管轄の児童相談所に
転送されます。
西部子ども女性相談センター
●児童虐待
0883-53-3110
●家庭内暴力
0883-56-2110

●いじめ
24 時間子供 SOS ダイヤル
0120-0-78310
子どもの人権 110 番
0120-007-110
●青少年や子どもの相談
チャイルドライン
0120-99-7777
青少年こころの電話相談
088-625-6165

●こころの相談窓口、保健相談
三好保健所
0883-72-1122
東みよし町健康づくり課
0883-82-6323
●障がい福祉サービス、福祉制度、子育て
東みよし町福祉課
0883-82-6306
●生活保護の相談
徳島県西部総合県民局保健福祉環境部
0883-76-0415

●様々な法律相談
(多重債務、男女問題、離婚問題、労働相談等)
法テラス徳島
050-3383-5575
徳島弁護士会
●法律相談センター ●休日法律相談
088-652-3017 (30分 5,000円税別)
●借金問題無料法律相談 088-652-5768
●夜間無料電話相談 088-652-5908



●子育て
子ども何でもダイヤル
088-635-0303
●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

警察への相談全般
徳島県警察本部
●警察総合センター
088-653-9110 #9110
●ヤングテレホン
088-625-8900
●いじめホットライン
088-623-7324

●若者就労支援
あわ地域若者サポートステーション
088-637-7553
●労働相談
徳島労働局総合労働相談コーナー
088-652-9142
仕事なんでも相談室
0120-783-072

●精神福祉相談、アルコール相談、
薬物相談、思春期相談、
ギャンブルなどへの依存、
ひきこもり、ニート等に関する相談
徳島県精神保健福祉センター
088-602-8911

●高齢者の相談
(保健、福祉、介護・認知症、医療等)
東みよし町包括支援センター
0883-76-5580
シルバー110番
0120-308-504
088-654-8110

●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
知的 088-631-2720
精神 088-631-2028
●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
アイリス 0883-63-5211