

# ひとりで悩まないで SOSダイヤル

ひとりで悩まんと、しんどかったら  
いつでも電話してな。つらいとき、  
いつでもそばにおるけんな。

「ひとりで悩まないでSOSダイヤル」は、  
悩みを抱えて困っている人が相談できる専門機関  
の一覧表です。ひとりで悩みを抱え込まず、  
相談してみませんか？

私たち一人ひとりの支えにより自殺は防ぐこと  
ができます。まずは悩みのサインに気づくこと、  
そして悩みに耳を傾け、寄り添い、必要であれば  
専門機関につなぐことが大切です。



徳島県 【令和6年3月】

お問い合わせ とくしま自殺予防センター

☎088 - 602 - 8911



# ☆ひとりで悩まないでSOSダイヤル 連絡先一覧

分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
心の悩み相談 (電話相談)	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	088-623-0444	10:00~23:30 (年末年始を除く)
	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	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間受付(年中無休)
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) 18:30~22:30 (受付は22:00まで) 日中は精神保健福祉センター、夜間は民間の窓口につながります
心の悩み相談 (メール相談) (SNS相談)	いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	<a href="https://inochinokibou.jimdo.com/">https://inochinokibou.jimdo.com/</a>	(メール相談) ※ホームページの相談フォームに入力
	アプローチ会*心の相談室* (NPO法人アプローチ会)	(メール相談) <a href="http://www.afis.jp/">http://www.afis.jp/</a> (SNS相談) LINE ※QRコードから登録	(メール相談) ※ホームページの相談フォームに入力 (SNS相談) 17:00~22:00
	まもろうよこころ ※厚生労働省相談窓口案内	※QRコードから移動	(SNS相談、メール相談他) ※時間等は厚生労働省ホームページで確認
精神保健福祉相談 思春期相談 依存症相談(アルコール、 薬物、ギャンブル等) ひきこもりに関する相談	徳島県精神保健福祉センター	088-602-8911	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※来所相談↓は、予約制 ○依存症全般に関する相談 15:00~17:00 (第2・4月) ○お酒に関する何でも相談 13:00~15:00 (第1・3水) ○思春期相談 (毎週木曜午後)
①精神保健福祉相談 (心の悩み相談) ②エイズ相談 ③医療安全相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島保健所)	①088-602-8905	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		②088-602-8907	
		③088-652-5153	
	徳島県東部保健福祉局 (吉野川保健所)	①0883-36-9018・9019	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0883-36-9018・9019	
		③0883-36-9015	
	徳島県南部総合県民局 (阿南保健所)	①0884-28-9878	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0884-28-9874	
		③0884-22-0072	
	徳島県南部総合県民局 (美波保健所)	①0884-74-7343	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		②0884-74-7343	
	徳島県西部総合県民局 (美馬保健所)	①0883-52-1018	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
②0883-52-1016			
③0883-52-1017			
徳島県西部総合県民局 (三好保健所)	①0883-72-1123	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	②0883-72-1123		
	③0883-72-1122		
エイズ相談	エイズホットライン (徳島県感染症対策課内)	088-655-6010	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
難病相談	徳島県難病相談支援センター (徳島県健康づくり課内)	088-621-2999	8:30~18:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
セクシャルマイノリティに 関する相談	SAG徳島 (鳴門教育大学内)	088-687-6280	9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※予約制
人権に関する相談全般	徳島県立人権教育啓発推進 センター(あいぼーと徳島)	088-664-3701	○弁護士相談(面接:予約制) 13:00~16:00(原則:第1・3金)(年末年始を除く) ○弁護士によるインターネット上の人権侵害相談 (面接:予約制) 13:00~16:00(原則:偶数月の第2金)(年末年始を除く) ○人権擁護委員相談(面接・電話) 10:00~16:00(第2・4土)(年末年始を除く)
			みんなの人権110番 (徳島地方務局)
高齢者の相談	徳島県認知症コールセンター	088-678-4707	10:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
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	9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等
家庭児童福祉に関する相談	徳島県東部保健福祉局 家庭児童相談室	088-626-8716	9:15～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	徳島県こども女性相談センター	088-622-2205（中央）	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く） ※児童虐待の通告は24時間 ※「189」で地域の相談窓口につながります
		0884-22-7130（南部） 0883-53-3110（西部）	
青少年や子どもの相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付
	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00（年末年始を除く）（※18歳以下）
	子ども何でもダイヤル	088-635-0303	13:00～18:00（年末年始を除く）
	子どもの人権110番 （徳島地方方法務局）	0120-007-110	8:30～17:15（土・日・祝日を除く）
	ヤングテレホン （徳島県警察本部）	088-625-8900	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	いじめホットライン （徳島県警察本部）	088-623-7324	24時間受付
女性の相談 （DV、離婚、 男女問題等）	女性の悩み110番 （徳島県こども女性相談センター）	088-623-8110（中央）	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
		0884-24-7110（南部）	
		0883-56-2110（西部）	
	配偶者暴力相談支援センター （徳島県こども女性相談センター）	088-652-5503（中央）	24時間受付
		0884-24-7115（南部） 0883-56-2109（西部） #8008（共通相談ダイヤル）	夜間（17:00～翌朝9:00）・土・日・祝日・ 年末年始は、コールセンターが対応
		徳島県性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま	088-623-5111（中央） 0884-23-5111（南部） 0883-52-5111（西部） #8891（共通相談ダイヤル）
	性犯罪被害者相談電話（警察庁）	#8103	24時間受付
女性の人権ホットライン （徳島地方方法務局）	0570-070-810	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）	
DV相談+（プラス）	0120-279-889	24時間受付	
女性・子ども・若者等の 悩み相談 （夫婦、子ども、家庭、仕事、生活、 DV、離婚、創業等）	ときわプラザ相談室 （徳島県立男女共同参画 総合支援センター）	088-626-6188	10:00～12:00、13:00～17:00 （火（祝日の場合は、翌日）・日・年末年始を除く）
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	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	障がい者サポートダイヤル（知的）	088-631-2720	
	障がい者サポートダイヤル（精神）	088-631-2826	9:00～15:00（月・水・金）（祝日・年末年始を除く）
発達障がいに関する相談	徳島県発達障がい者 総合支援センターハナミズキ	0885-34-9001	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	徳島県発達障がい者 総合支援センターアイリス	0883-63-5211	
障がい者虐待に関する相談	徳島県障がい者権利擁護センター	088-631-1188	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
多言語による相談	とくしま国際戦略センター	088-656-3303 088-656-3320	10:00～18:00（年末年始を除く）
職場における心の 健康づくり相談	徳島産業保健総合支援センター	088-656-0330	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く） ※予約制
若者就労支援	とくしま地域若者 サポートステーション	088-602-0553	10:00～18:00（月～金）、10:00～17:00（土） （日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	あわ地域若者 サポートステーション	088-637-7553	10:00～18:00（月～金）、10:00～17:00（第3土） （日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
労働相談	徳島労働局総合労働相談コーナー	088-652-9142	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	仕事なんでも相談室 （徳島県労働者福祉協議会）	0120-783-072	10:00～20:00（月～金）、10:00～16:00（土・日） （祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	ジョブとくしま （無料職業紹介所）	088-652-4510	9:00～17:00 （土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	徳島県労働雇用戦略課 労働相談ダイヤル （徳島県労働委員会）	088-621-2346 088-621-3234	8:30～18:15（土・日・祝日・年末年始を除く） 月～金8:30～12:00、13:00～17:15 （祝日・年末年始を除く）
金融・経営に関する相談	徳島県商工会議所連合会	088-653-3211	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※予約制
	徳島県商工会連合会	088-623-2014	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

分野	実施機関・名称	電話番号等	相談時間等	
経営・創業の相談	公益財団法人 とくしま産業振興機構	088-654-0101	9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
消費生活・ 多重債務の相談	徳島県消費者情報センター	088-623-0110	9:00~18:00 (月~金)、9:00~16:00 (土・日) (水・祝日・年末年始を除く)	
様々な法律相談 (多重債務、 男女問題、 離婚問題、 労働問題等)	夜間無料電話相談 (徳島弁護士会)	088-652-5908	19:00~20:30 (水) (祝日・年末年始を除く)	
	借金問題無料法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-5768	13:30~16:00 (月) (祝日・年末年始を除く)	
	法律相談センター (徳島弁護士会)	088-652-3017	13:30~14:30 (月~金)、19:00~20:10 (第2・第4水) ※30分5,000円税別 (祝日・年末年始を除く)	
	休日法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-3017	10:00~12:00 (第2・第4土) ※30分5,000円税別 (祝日・年末年始を除く)	
	法テラス徳島	050-3383-5575	○弁護士相談 ※予約制 10:00~12:00 (火・木)、13:00~15:30 (水) 14:30~16:00 (月~金)、13:30~15:30 (木) ○司法書士相談 ※予約制 11:00~12:00 (水) (祝日・年末年始を除く)	
	夜間電話無料相談 (徳島県司法書士会)	088-622-1234	18:00~20:00 (月・金) (祝日・年末年始・お盆期間を除く)	
	司法書士総合相談センター (徳島県司法書士会)	088-657-7191	○無料相談 ※予約制 15:00~17:00 (水) 1人30分 ○有料相談 ※予約制 17:30~19:30 (木) 1人1時間5,000円税別 (祝日・年末年始・お盆期間を除く)	
警察への相談全般	警察総合相談センター (徳島県警察本部)	088-653-9110 #9110	24時間受付	
犯罪被害者相談 心のケア	公益社団法人 徳島被害者支援センター	088-656-8080	9:00~16:00 (火・日・祝日・年末年始を除く) ※予約制	
被害に遭われた方 ご家族の相談		088-678-7830		
交通事故の相談	徳島県交通事故相談所	088-621-3200	9:00~12:00、13:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
生活福祉資金貸付の 相談	徳島県社会福祉協議会	088-654-4461	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※相談、申請受付は、各市町村社会福祉協議会で	
生活・くらしの 困りごとの相談 (就労、家計、 家賃が払えない等)  ※町村部にお住まいの方は、 各町村社会福祉協議会 及びとくしま・くらしサ ポートセンターへご相談く ださい。	徳島市生活安心サポートセンター	0120-791-441 088-679-1441	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	鳴門市生活自立相談支援センター 「よりそい」	0120-928-734 088-678-2754	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	こまつしま生活自立支援センター	0120-783-141 0885-38-6333	9:00~17:00 (土・日・祝日・お盆期間・年末年始 を除く)	
	あなんパーソナルサポートセンター	0120-928-764 0884-24-8754	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	吉野川市社会福祉協議会	0883-22-2741	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	くらしサポートセンター阿波	0883-36-5511	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	美馬市生活支援相談センター 暮らしサポートみま	0120-760-783 0883-53-7830	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※フリーダイヤルは携帯・PHSから利用できません	
	三好市環境福祉部地域福祉課	0883-72-7647	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	とくしま・くらしサポートセンター	088-654-8386	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)	
	生活保護の相談	徳島県東部保健福祉局 (徳島庁舎)	088-626-8721	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		徳島県南部総合県民局 保健福祉環境部 (美波庁舎)	0884-74-7361	※徳島県東部保健福祉局…勝浦郡、名東郡 名西郡、板野郡
徳島県西部総合県民局 保健福祉環境部 (三好庁舎)		0883-76-0415	※徳島県南部総合県民局保健福祉環境部… 那賀郡、海部郡	
徳島市福祉事務所		088-621-5181	※徳島県西部総合県民局保健福祉環境部… 美馬郡、三好郡	
鳴門市福祉事務所		088-684-1144		
小松島市福祉事務所		0885-32-3931		
阿南市福祉事務所		0884-22-1592		
吉野川市福祉事務所		0883-22-2262		
阿波市福祉事務所		0883-36-5196		
美馬市福祉事務所		0883-52-5604		
三好市福祉事務所		0883-72-7647		