

# 相談窓口

2024年4月1日現在

20時～深夜2時30分  
電話受付中



東京自殺防止センター

03-5286-9090 年中無休

20時～深夜2時30分（火曜日は17時～深夜2時30分）

（月曜日は22時30分～深夜2時30分）

「孤独を感じる」「身近な人には打ち明けづらい」そんな苦しい思いを電話で伺い、  
つらい気持ちを分かち合い、心に寄り添った相談を行います。

匿名で相談できます。

認定 NPO 法人 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

よりそいホットライン

0120-279-338 24時間 通話無料

音声ガイダンスに従い、相談したい下記の番号を選びます。

どんな悩みにもよりそって一緒に解決方法を探します。

- 1 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談 (Helpline for foreign people)  
(英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、  
ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語)  
※外国語ラインの相談時間は10時～22時
- 3 DV (ドメスティックバイオレンス)、性暴力など女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 死にたいほどつらい方
- 8 さまざまな災害で被災された方

秘密は守ります。

☆通話による聞き取りが難しい方は FAX 0120-773-776

☆電話で伝えにくい方は、インターネットで匿名にて相談できます。

お悩みつぶやきサイト <https://moyatter.jp>

(一社) 社会的包摂サポートセンター

24時間  
電話受付中

## 問い合わせ

〒515-8515 三重県松阪市殿町1340番地1

松阪市生活相談支援センター ☎0598-53-4671 FAX 0598-26-9113  
✉seikatsu-soudan@matsusakawel.com

松阪市保護自立支援課 ☎0598-53-4670 FAX 0598-26-9113  
✉seikatsu@city.matsusaka.mie.jp

松阪市人権・多様性社会課 ☎0598-53-4017 FAX 0598-26-4035  
✉jinkyō.div@city.matsusaka.mie.jp

## 自殺予防いのちの電話

059-221-2525 (毎日: 18時~23時)

ひとりで悩まず、お電話ください。

相談は無料。名前を明かさなくても相談できます。

ナビダイヤル

0570-783-556 (毎日: 10時~22時)

フリーダイヤル

0120-783-556 (通話無料/1人1日1回まで)

(毎日16時~21時、毎月10日8時~翌日8時)

認定 NPO 法人 三重いのちの電話協会

## 24時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310

いじめで困ったり、自分や友達のことによって不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

子どもや保護者等、夜間・休日を含めて24時間相談可能です。

文部科学省

## 法テラス

法的トラブルでお悩みの方 0570-078374

犯罪被害にあわれた方 0570-079714

利用料無料

固定電話からの通話料全国一律3分9.35円(税込)

携帯電話からの通話料全国一律20秒11円程度(税込)

公衆電話からの通話料全国一律1分11円(税込)

平日9時~21時、土曜日9時~17時(祝日・年末年始は除く)

専門オペレーターが、お問い合わせ内容に応じて、法制度や相談機関・団体等を紹介いたします。

メールでの問合せについては、24時間年中無休で受付。QRコードからホームページの利用規約に同意後に利用できます。



## ひだまりの会

hidamari202304@gmail.com

自死で大切な人を亡くされ、一人で悩んでいませんか。悲しみをわかちあえる場合があります。

「わかちあいの会」

毎月第1土曜日 13時30分~15時30分

(年始・GWを除く)

開催場所: 津・松阪の会場

自死遺族サポート ひだまりの会

## 働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455 (通話無料)

月・火 17時~22時

土・日 10時~16時

(祝日、年末年始は除く)

働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害、ストレスチェック制度に関する相談など。  
対象: 働く人、その家族、企業の人事労務担当者

厚生労働省

## こどもほっとダイヤル

0800-200-2555 (通話無料)

(毎日: 13時~21時)

(12月29日~1月3日はお休み)

## チャイルドライン

0120-99-7777 (通話無料)

(毎日: 16時~21時)

(12月29日~1月3日はお休み)

18歳までの子ども専用電話。

楽しかったこと、困っていること、誰かに聞いてほしいこと、どんなことでも一緒に考えます。名前を明かさなくても相談できます。

認定 NPO 法人チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

## 多重債務に関する相談

052-951-1764

月曜日~金曜日(祝日を除く) 9時~12時、13時~17時  
借金でお困りの方が安心して相談できる国の相談窓口です。個人・事業者を問わず、どなたでもご相談いただけます。相談無料・秘密厳守

財務省 東海財務局

## 消費者ホットライン

188 (いやや!)

契約や悪質商法に関するトラブルについて、問題解決に向けた助言や適切な窓口をご案内します。一人で悩まずに、お電話ください。

消費者庁

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (いちはやく)

子育てのこと、頼れる場所があります。一人で抱え込まないで、子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。(通話無料)

こども家庭庁