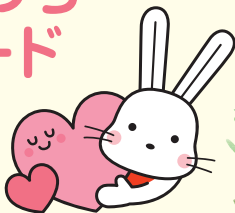


# こころといのち サポートカード

私たちに  
できることから  
はじめませんか？

福島市障がい福祉課



## ●お金のトラブルを抱えている方

悪質商法等の消費者トラブルに関する相談		
福島市消費生活センター	☎522-5999	月～金 9:00～16:00
多重債務に関する相談		
福島市消費生活センター	☎522-7867	月～金 9:00～16:00
悪質商法等の消費者トラブル、多重債務に関する相談		
福島県消費生活センター	☎521-0999	月～金 9:00～18:30 第4日曜日 9:00～16:30
多重債務に関する相談		
財務省 福島財務事務所	☎533-0064	月～金 8:30～12:00 13:00～16:30

## ●ひきこもりや社会参加について悩んでいる方

ひきこもり、不登校等に関する相談		
福島県ひきこもり相談支援センター	☎024-955-6203	火～土 9:30～17:30

## ●市立小・中学校においていじめ等で悩んでいる方

市立小・中学校においていじめ等で悩んでいる方の相談		
福島市教育委員会 学校教育課	☎535-1111 (内線5341)	月～金 8:30～17:15
市立小・中学校において不登校等で悩んでいる方の教育相談		
福島市教育委員会 教育研修課 (総合教育センター)	☎536-7700	月～金 9:00～17:00

## ●その他、生活全般について悩んでいる方

生活、苦情などの悩み全般		
福島市市民相談室	☎535-2121	月～金 9:30～16:45
経済的な不安、生活の困りごと		
福島市生活福祉課	☎525-3725	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
離婚、借金、相続などの相談（適切な相談窓口の案内、無料法律相談（条件有・予約制）、弁護士費用の立替（審査制）あり）		
日本司法支援センター 法テラス（サポートダイヤル）	☎0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
日本司法支援センター 法テラス（福島地方事務所）	☎0570-078370	月～金 9:00～17:00

## ●被災された方

被災された方のこころの相談		
被災者相談ダイヤル ふくこころライン (ふくしま心のケアセンター)	☎0120-783-295	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00

# 自殺を予防するために

気づき



家族や仲間の変化に  
気づいて、声をかける

つなぎ



早めに専門家に相談する  
ように促す

傾聴



本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける

見守り



温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守る

## 相談窓口一覧

(令和5年5月現在)

全ての相談機関は、あなたのプライバシーを守ります。安心してご相談ください。  
(注)相談受付時間の曜日指定の場合は、祝日・年末年始を除きます。

### ●こころや身体に不調がある方

こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談

こころの健康相談ダイヤル	☎0570-064-556	月～金 9:00～17:00 18:30～22:00
福島いのちの電話	☎536-4343	毎日 10:00～22:00 第3土曜日 10:00～翌日10:00
福島いのちの電話（メール相談）	ホームページよりアクセス <a href="https://www.fukushima-inochi.com/">https://www.fukushima-inochi.com/</a>	5日以内に返信します
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00(24時間)
よりそいホットライン	☎0120-279-226	24時間
こころの健康、ひきこもり、アルコール問題、障がい者の医療・社会復帰等に関する相談		
福島市障がい福祉課	☎525-3746	月～金 8:30～17:15
福島市健康推進課	☎525-7674	月～金 8:30～17:15
福島県精神保健福祉センター	☎535-3556	月～金 9:00～17:00

### ●家庭関係に深刻な問題がある方

女性が抱える相談		
福島市子ども家庭課	☎525-3780	月～金 8:30～17:15
福島県女性のための相談支援センター	☎522-1010	毎日 9:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)
家庭関係や児童虐待、子育ての悩み相談		
福島市子ども家庭課	☎525-3780	月～金 8:30～17:15
福島県中央児童相談所	☎534-5101	月～金 8:30～17:15
老後の不安、介護の悩み相談		
福島市長寿福祉課	☎525-7657	月～金 8:30～17:15

### ●仕事や職場で悩んでいる方

事業主等及び労働者からのこころ・身体の健康に関する相談

福島産業保健総合支援センター	☎526-0526	毎週木曜日 10:00～12:00
----------------	-----------	-------------------

### ●自死で大切な人を亡くした方

自死で大切な人を亡くした方の相談

NPO法人 福島れんげの会	☎563-7121	ホームページ参照 <a href="https://www.kokorosasae.jp/">https://www.kokorosasae.jp/</a>
---------------	-----------	---