“困りごと”

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず

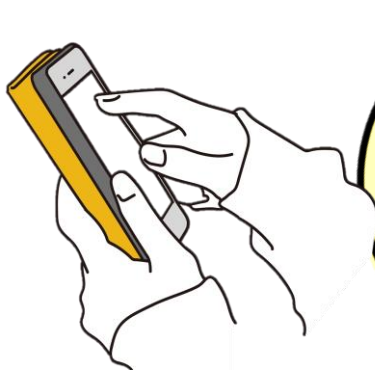
一度 相談してみませんか？

◆電話相談

内容	名称	電話	開設時間
自殺問題や様々なこころの悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	年中無休 9:00～22:00 毎月第1・3土曜日 9:00～翌9:00
		0120-783-556	毎日 16:00～21:00 ※毎月10日 8:00～翌8:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
こころの健康・依存症(アルコール、薬物、ギャンブル)などの相談、自死遺族からの相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115	平日9:00～17:45
こころの健康に関する相談	県南保健所	0957-62-3289	平日9:00～17:45
緊急な精神医療相談	長崎県精神科救急情報センター	0957-53-3982	24時間対応
うつ病、ひきこもり、依存症(アルコール、薬物、ギャンブル)などの相談	雲仙市健康福祉部	0957-36-2500	平日8:30～17:15
子育ての悩み、虐待、DV(配偶者からの暴力)、ひとり親の経済面などの相談			
障がい者や高齢者(虐待など)に関する相談			
生活困窮(就労支援など)の相談			
ひきこもり・不登校・いじめの相談	親子ホットライン （雲仙市教育委員会）	0120-967-947	平日8:30～17:15
児童虐待などの相談	家庭ホットライン （雲仙市子ども支援課）	0120-928-471	平日8:30～17:15
児童虐待などこどもに関する相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-844-6166	平日9:00～17:45 ※虐待通告は 24時間年中無休
女性が抱える様々な問題	女性相談支援センター （長崎こども・女性・障害者支援センター）	095-846-0560	平日9:00～17:45
DV(配偶者からの暴力)に関する相談	配偶者暴力相談支援センター （長崎こども・女性・障害者支援センター）	095-846-0565	平日9:00～17:45
借金や消費生活・法律の相談	雲仙市消費生活センター	0957-38-7830	平日8:30～17:00
	法テラス雲仙法律事務所	050-3383-5324	平日10:00～17:00
仕事や職場に関する相談	島原総合労働相談コーナー	0957-62-5145	平日 9:30～12:00 13:00～17:00
暮らし・仕事・家計の困りごと相談	雲仙くらしの相談室	0957-47-5810	平日9:00～17:00
介護や高齢者(認知症など)の相談	雲仙市地域包括支援センター	0957-36-3571	平日8:45～17:30
日常生活上の心配ごと相談	雲仙市社会福祉協議会	0957-37-2855	平日9:00～16:00

◆SNS相談

こころとこころのほっとライン@ながさき		生きづらびっと	
【開設時間】 毎日 18時～22時 （21時30分まで受付）		【開設時間】 毎日 8時～22時30分 （22時まで受付）	



日々の生活の中で「悩み」や「不安」を話せる・相談できる場所があります