

各種相談窓口一覧

2018年12月31日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	ひきこもり相談や こころの健康相談	鈴鹿市健康づくり課 (鈴鹿市保健センター)	059-327-5030	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く) 8:30～17:15
	医療と福祉に関する相談(相 談内容により担当窓口へ案 内されます)	三重県立 こころの医療センター	059-235-2125	8:30～17:15
	自殺予防・自死遺族 電話相談	三重県自殺対策推進センター (三重県こころの健康センター)	相談専門電話 059-253-7823	実施日時: 毎週月曜 日(祝日の場合は火 曜日) 13:00～16:00
	こころの傾聴テレフォン		傾聴電話 059-223-5237 059-223-5238	実施日時: 月～金曜 日 10:00～16:00 (祝 日を除く)
	家族を自死で亡くされた方の 相談(自死された方の配偶 者・親・子ども・兄弟姉妹に限 る)	三重県こころの健康センター 自死遺族のつどい「わかちあいの 会」 (開催場所:津市桜橋3丁目 446-34 県津庁舎保健所棟2F)	059-253-7821	原則奇数月第4土曜 日 13:30～15:30
	大切な方を自死で亡くされた 方の相談	自死遺族サポート ガーベラ会 「わかちあいの会」 (開催場所:津・松阪の会場)  ホームページQRコード 	メール mie.gabera @gmail.com	毎月第1土曜日 13:30～15:30 (年始・GWを除く)
	こころの悩み相談	三重県鈴鹿保健所	059-382-8672	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く) 8:30～17:15
子どもの心や発達	民生・児童委員による相談活 動や見守り活動	鈴鹿市健康福祉政策課	059-382-9012	月～金 (祝日、12/29～1/3 は除く) 8:30～17:15
	子育て支援に関する相談	鈴鹿市子ども政策課	059-382-7661	
	子どもの発達・発育に関する 相談	鈴鹿市子ども家庭支援課	059-382-9030	
	子ども家庭相談	子ども家庭相談電話	059-233-1425	毎日13:00～21:00 (12/29～1/3は除く)
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3は除く)
		子ども専用相談電話 (チャイルドライン)	0120-99-7777	
	子どもの悩みと発達について の電話相談	三重県立子ども心身発達医療 センター	相談専用電話 059-253-2030	毎日9:00～ 12:00,13:00～17:00 (土日祝, 12/29～1/3 は除く)
幼児から高校生までの子ど も, 保護者, 教育関係者 (保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00～21:00(月・水・金) 9:00～17:00(火・木)	


分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
子どもの問題行動（いじめ・犯罪被害等の悩み）	少年相談110番	三重県警察本部	0120-41-7867	9:00～17:00
	しつけ・教育, 非行・問題行動, 性格・知能診断, 職業適性, 運転適性等	三重法務少年支援センター（津少年鑑別所内）	059-222-7080	9:00～12:00, 13:00～17:00（土・日・祝日, 12/29～1/3は除く）
	いじめ電話相談	三重県総合教育センター	059-226-3779	24時間毎日
	子どもの人権110番	地方法務局	0120-007-110	8:30～17:15（平日のみ）
警察	警察に関する事柄の相談（警察安全相談）	三重県警察本部	#9110又は059-224-9110	9:00～17:00（平日のみ）
犯罪被害に関すること	犯罪被害者や家族からの相談	みえ犯罪被害者総合支援センター	059-221-7830（相談専用電話）	電話相談 10:00～16:00（月～金、但し祝日・年末年始は除く） 臨床心理士による心理相談（要予約） 弁護士による法律相談（要予約）
性犯罪や性暴力に関する相談	性犯罪や性暴力に関する相談	みえ性暴力被害者支援センターよりこ	059-253-4115（女性相談員による相談専用電話）	電話相談 10:00～16:00（月～金、但し祝日・年末年始は除く）

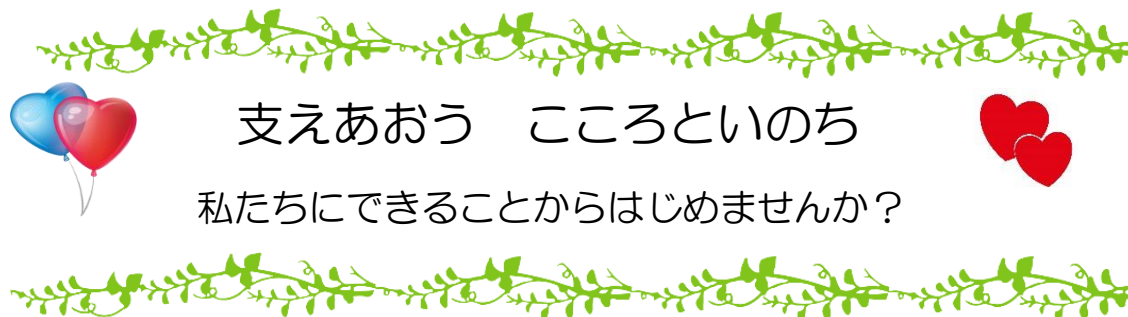
分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	
家庭内暴力や日常の困りごと	児童虐待通告への相談対応	鈴鹿市子ども家庭支援課	059-382-9140	月～金（祝日、12/29～1/3は除く） 8:30～17:15	
	DV被害者への相談対応				
	女性のための電話相談	鈴鹿市男女共同参画センター【ジェフリーすずか】	059-381-3118 (相談専用電話)	10:00～12:00, 13:00～16:00 (火・木・金 ただし第3火曜と第4金曜は除く)	
	女性に関すること (DV被害など悩み全般)	三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600	9:00～17:00(月・水・金) 9:00～20:00(火・木) (土・日・祝日、12/29～1/3は除く)	
	女性の相談員による女性のための電話相談	三重県男女共同参画センター【フレンテみえ】	059-233-1133 (相談専用電話)	9:00～12:00(火～日) 13:00～15:30(火・金・土・日) 17:00～19:00(木) ※月曜日が祝日の場合 9:00～12:00, 13:00～15:30相談あり(翌平日が休館日となります)	
	男性の相談員による男性のための電話相談			059-233-1134 (相談専用電話)	17:00～19:00 (第1木)
	LGBT電話相談 ※LGBTとは…L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシュアル)、T(トランスジェンダー)。これら4つに含まれないセクシュアリティも含めた多様な性の相談			059-233-1134 (相談専用電話)	13:00～19:00 (第3金)
	女性の人権ホットライン (女性の人権の相談)	地方法務局	0570-070-810	8:30～17:15(平日のみ)	
人権	人権相談	鈴鹿市人権政策課	059-382-9011	月～金 (祝日、12/29～1/3は除く) 8:30～17:15	
		三重県人権センター	059-233-5500 (相談専用電話)	9:00～17:00 (土・日・祝日、12/29～1/3は除く)	
		地方法務局	0570-003-110	8:30～17:15(平日のみ)	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
法律に関する こと	「登記・相続・裁判手続き・多重債務・後見制度」等, 市民の方が抱えている身近な問題(無料)	三重県司法書士会総合相談センター	059-221-5553 (面談相談予約)	9:00~17:00 (月~金 祝日除く)
			059-273-6300 (電話相談)	13:30~16:30 (第1水・第2水・第3水、祝日除く) 17:00~20:00(第4水、祝日除く)
	法制度に関する情報と相談 機関・団体等に関する情報提供, 民事法律扶助による無料法律相談	法テラス (日本司法支援センター) 【サポートダイヤル】	0570-078374	9:00~21:00(平日) 9:00~17:00(土)
		同上【サポートダイヤル犯罪被害者支援ダイヤル】	0570-079714	
	法テラス三重(日本司法支援センター三重地方事務所)	050-3383-5470	9:00~17:00(平日)	
労働に関する こと	就職に関する相談	ハローワーク鈴鹿	059-382-8609	月~金(祝日を除く) 8:30~17:15
	メンタルヘルス対策を含む産業保健に関する事業者からの相談	三重産業保健総合支援センター	059-213-0711	8:30~17:15 (平日のみ)
	障がい者の就職・メンタル不調者の職場復帰に向けた各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726	8:45~17:00 (平日のみ)
	仕事や家庭・将来のこと (有料)	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中部支部 三重事務所【予約制】	059-213-6960	10:00~17:00 (平日のみ)
	労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	059-213-8290	9:00~17:00(月・水・金) 9:00~19:00(火・木)
三重労働局雇用環境・均等室		059-226-2318 (均等関係) 059-226-2110 (上記以外の総合労働相談)	8:30~17:15 (平日のみ)	
経営・金融等	企業経営・金融等の相談	鈴鹿商工会議所	059-382-3222	9:00~17:00 (平日のみ)
		三重県商工会連合会	059-225-3161	8:30~17:15
		三重県商工会議所連合会	059-227-1666	9:00~17:00 (平日のみ)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
生活	生活上の困りごと・生活保護の相談	鈴鹿市保護課	059-382-7640	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く)
	多重債務の相談	鈴鹿市市民対話課	059-382-9004	8:30～17:15
	消費生活に関する相談	鈴鹿亀山地区広域連合 鈴鹿亀山消費生活センター	059-375-7611	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
	生活・福祉に関する相談	鈴鹿市社会福祉協議会	059-382-5971	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く) 8:30～17:15
	契約書や協議書、内容証明などの作成相談 相続手続きに関する相談 外国人の在留資格に関する相談	三重県行政書士会	059-226-3137	10:00～16:00(第2木)
	消費生活に関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	9:00～12:00, 13:00～16:00(月～金) (土・日・祝日, 12/29～1/3は除く)
		消費者ホットライン	188	消費生活相談窓口等に直接つながります。また土・日・祝日は国民生活センターにつながります(年末年始を除く)。相談時間は各窓口によって異なります。
	多重債務に関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	9:00～12:00, 13:00～16:00(月～金) (土・日・祝日, 12/29～1/3は除く)
		東海財務局 多重債務相談窓口	052-951-1764 (専用電話)	9:00～12:00, 13:00～17:00(月～金)
	多重債務の相談・債務整理 (電話・面接相談 無料)	公益財団法人 日本クレジット カウンセリング協会 名古屋センター	0570-031640 多重債務ほっと ライン	10:00～12:40, 14:00～16:40(月～金)
外国語による生活相談 (ポルトガル語, スペイン語, 英語, フィリピン語, 日本語で受付し, その後各言語のわかる人から電話があります。)	公益財団法人 三重県国際交流財団	059-223-5006	ポルトガル語, スペイン語 9:00～12:00, 13:00～17:00(火・金) 英語, フィリピン語 13:00～17:00(月・水・木) (土・日・祝日, 12/29～1/3は除く)	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
障がい者(児)に関すること	障がい者(児)のための相談	鈴鹿市障がい福祉課	059-382-7626	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く) 8:30～17:15
介護に関すること	適切な介護サービス等の利用案内	鈴鹿市長寿社会課	059-382-7935	月～金 (祝日, 12/29～1/3は除く) 8:30～17:15
		鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課	059-369-3201	
医療	緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供	精神科救急情報センター	0598-29-9099	24時間 毎日
	医療ネットみえ (病院・診療所・助産院等の案内)	三重県広域災害・救急医療情報システム	059-229-1199	QRコード 
NPO等による相談	自殺予防いのちの電話 (身体、精神、人生、対人関係等)	認定NPO法人 三重いのちの電話協会	相談電話 059-221-2525	毎日18:00～23:00
		ホームページQRコード 	ナビダイヤル 0570-783-556	毎日10:00～22:00
			自殺予防いのちの電話 0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 通話料無料
	① 生活や暮らしに関する相談 ② 外国語による相談 ③ 性暴力、ドメスティックバイオレンスなどの女性の相談 ④ 性別や同性愛に関わる相談 ⑤ 死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい ⑥ 被災者の方で困っている方	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	ホームページQRコード 	よりそいホットライン 電話 0120-279-338 FAX (電話での聞き取りが難しい方向け) 0120-773-776
双極性障害(そううつ病) 無料電話心理カウンセリング	NPO法人 日本双極性障害団体連合会(ノーチラス会)	ホームページQRコード 	電話・FAX 03-6429-8026 電話相談専用 03-6429-8037	相談実施日は要確認

分野	活動内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
NPO等による活動	<p>こころのサポート ハーティ 友手(ゆうて) 鈴鹿市・津市を主な活動範囲 としている傾聴サークル。 活動拠点 鈴鹿市保健センター、 鈴鹿市社会福祉センター、 白子コミュニティセンター</p>	<p>内閣府認証 NPO法人 ハーティ 三重支部 ハーティ友手</p> <p>ホームページQRコード</p> 	<p>080-5133-3771 (宮崎)</p>	<p>活動内容・傾聴カ フェ(2か所で。しゃべ り場とぴあサポート) ・傾聴トレーニング ・スキルアップ講座 ・ハッピーになり隊(ア ロマハンドケアをする 訪問ボランティア)</p>
	<p>「死に追いやられることのない、心つながる鈴鹿」を目指 す有志の集まり 活動内容 自殺防止の啓 発活動、傾聴ボランティアの 養成、相談活動、 サロン・茶話会(おむすびの 会)などの開催</p>	<p>いのちと心を守る鈴鹿市民の会</p>	<p>090-1620-5087 (代表 杉本信之)</p>	<p>おむすびの会 月2回開催 昼の部は第2火曜 11:30~13:30 夜の部は第3火曜 19:00~21:00</p>



◎自殺総合対策推進センターのサイト

◆いのち支える 自殺予防対策支援のページ

自殺予防対策に関する情報や基礎資料,いのち支える相談窓口などを紹介しています。

ホームページQRコード



◎働く人のこころの健康のためのサイト(厚生労働省)

◆こころの耳 働く人にメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人,その家族,または事業者の皆さま向けに「どこに相談すればよいのか」,「どのように取り組めばよいのか」,「どのような支援があるのか」などの情報を一元化しています。

ホームページQRコード



◎こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイト(厚生労働省)

◆知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト

病気の症状の説明や,医療機関,相談窓口,各種支援サービスについての紹介など,治療や生活に役立つ情報をわかりやすく提供しています。

ホームページQRコード



◎10代,20代,の方向けのメンタルヘルス情報サイト

◆こころもメンテしよう ~若者を支えるメンタルヘルスサイト~

ゆううつな気分,やる気がなくなる,不安な思いなど,こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのかなど役立つ情報をわかりやすく紹介しています。

ホームページQRコード



◎一般社団法人日本うつ病センター(JDC)が運営する公式ホームページ

◆UTU-NET「うつをこえて」ホームページ

「うつかもしれないと思っても,なかなか人には相談できない」という方々のために,うつ病に関する情報提供を目的としたホームページです。うつ病に関する基本的なことから治療法,日常生活の注意点までわかりやすく解説されています。

ホームページQRコード

