



# こどく こりつ なや かた 孤独・孤立で悩まれている方へ

## そうだんまどぐち さが 相談窓口を探す

そうだん ないよう えら お  
相談したい内容を選んで↓ ボタンを押してください。



～つらい、<sup>くる</sup> <sup>い</sup> 苦しい、<sup>かん</sup> 生きづらさを感じる～



●こころの健康相談<sup>けんこうそうだん</sup>

|                       |                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|
| 相談先 <sup>そうだんさき</sup> | こころの健康相談ダイヤル <sup>けんこうそうだん</sup>                      |
| 電話番号                  | 0570-064-556                                          |
| 日時                    | 月～金(祝日・年末年始を除く 9:00～17:00、<br>18:30～22:00 ※夜間は民間団体対応) |

●こころの病・不安・孤独・生きづらさ等

|      |                                            |
|------|--------------------------------------------|
| 相談先  | LINE 相談(こころつなぐ@福島)                         |
| 利用方法 | LINE アプリの ID 検索で ID【@228dcnon】を半角入力し検索、登録。 |
| 日時   | 18:30～22:00(受付は21:30 まで)(土日祝日含む)           |

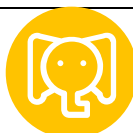
●自殺を考えるほどの苦しい思いをお聞きます

|      |                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------|
| 相談先  | 福島いのちの電話                                                    |
| 電話番号 | 024-536-4343／0570-783-556(ナビダイヤル)                           |
| 日時   | 年中無休 10:00～22:00<br>(毎月第 3 土曜日は 10:00～翌日 10:00 までの 24 時間受付) |

|      |                   |
|------|-------------------|
| 相談先  | いのちの電話(フリーダイヤル)   |
| 電話番号 | 0120-783-556      |
| 日時   | 毎月10日 8:00～翌朝8:00 |

●精神保健福祉センター、保健福祉事務所、保健所でも相談できます

|                  |                            |              |
|------------------|----------------------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | 精神保健福祉センター                 | 024-535-3556 |
|                  | 県北保健福祉事務所                  | 024-534-4300 |
|                  | 県中保健福祉事務所                  | 0248-75-7811 |
|                  | 県南保健福祉事務所                  | 0248-22-5649 |
|                  | 会津保健福祉事務所                  | 0242-29-5275 |
|                  | 南会津保健福祉事務所                 | 0241-63-0305 |
|                  | 相双保健福祉事務所                  | 0244-26-1132 |
|                  | 福島市障がい福祉課                  | 024-525-3746 |
|                  | 郡山市保健所                     | 024-924-2163 |
|                  | いわき市保健所                    | 0246-27-8557 |
| 日時               | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |



ひさい かたむ そうだん  
～被災された方向け(こころの相談)～

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 相談先  | 被災者相談ダイヤル(ふくしま心のケアセンター)                |
| 電話番号 | 0120-783-295                           |
| 日時ほか | 月～金(祝日、年末年始を除く 9:00～12:00/13:00～17:00) |

そうだん  
～ひきこもりについて相談したい～

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 相談先  | 福島県ひきこもり相談支援センター           |
| 電話番号 | 024-955-6203               |
| 日時   | 火～土(祝日、年末年始を除く 9:30～17:30) |

こ など なや そうだん  
～子どもたちがいじめ等の悩みを相談したい～

●子どものための24時間電話相談

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 相談先  | ふくしま24時間子どもSOS(福島県教育委員会) |
| 電話番号 | 0120-916-024             |
| 日時   | 24時間受付                   |

●いじめや不登校、体罰などの相談

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 相談先  | ダイヤル SOS(福島県教育センター)          |
| 電話番号 | 0120-453-141                 |
| 日時   | 月～金 10:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) |

●いじめに関する相談

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 相談先  | いじめ110番(福島県警察本部)           |
| 電話番号 | 0120-795-110               |
| 日時   | 月～金 (祝日、年末年始を除く9:00～17:00) |

けっこん にんしん こそだ など なや  
～結婚・妊娠・子育て等について悩んでいる～

●結婚、妊娠・出産、子育てに関する相談

|      |                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | ふくしま結婚・子育て応援センター                                                                                                |
| 電話番号 | 024-544-0070                                                                                                    |
| 日時   | 【妊娠・出産】:火曜日(10:00～16:00)<br>【子 育 て】:木曜日(10:00～16:00)<br>【結 婚】:木曜日(10:00～16:00)・土曜日(10:00～16:00)<br>(祝日、年末年始を除く) |





●思春期の健康相談、妊娠、出産を取り巻く様々な悩みに関する相談

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 相談先  | ふくしま性と健康の相談センター(福島県助産師会)   |
| 電話番号 | 070-4209-0972              |
| 日時   | 月～土(祝日・年末年始を除く12:00～19:00) |

●妊娠や乳幼児の育児に関する相談

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 相談先  | ふくしまの赤ちゃん電話健康相談(福島県助産師会)    |
| 電話番号 | 0120-80-2051                |
| 日時   | 月～金 (祝日、年末年始を除く 9:30～16:30) |

●妊娠や不妊、更年期障害等の女性特有の健康に関する相談

|                  |                            |            |              |
|------------------|----------------------------|------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | 女性のミカタ<br>健康サポートコール        | 県北保健福祉事務所  | 024-535-5615 |
|                  |                            | 県中保健福祉事務所  | 0248-75-7822 |
|                  |                            | 県南保健福祉事務所  | 0248-21-0067 |
|                  |                            | 会津保健福祉事務所  | 0242-27-4550 |
|                  |                            | 南会津保健福祉事務所 | 0241-62-1700 |
|                  |                            | 相双保健福祉事務所  | 0244-26-1186 |
| 日時               | 月～金(祝日、年末年始を除く 9:00～17:00) |            |              |

●不妊・不育症総合相談

|                  |                            |              |
|------------------|----------------------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | 県北保健福祉事務所 健康福祉部            | 024-534-4155 |
|                  | 県中保健福祉事務所 健康福祉部            | 0248-75-7810 |
|                  | 県南保健福祉事務所 健康福祉部            | 0248-22-5647 |
|                  | 会津保健福祉事務所 健康福祉部            | 0242-29-5278 |
|                  | 南会津保健福祉事務所 健康福祉部           | 0241-63-0305 |
|                  | 相双保健福祉事務所 健康福祉部            | 0244-26-1134 |
| 日時               | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |

●児童虐待等、児童に関するあらゆる相談

|                  |               |              |
|------------------|---------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | 中央児童相談所       | 024-534-5101 |
|                  | 県中児童相談所       | 024-935-0611 |
|                  | 県中児童相談所白河相談室  | 0248-22-5648 |
|                  | 会津児童相談所       | 0242-23-1400 |
|                  | 会津児童相談所南会津相談室 | 0241-63-0309 |
|                  | 浜児童相談所        | 0246-28-3346 |



|    |                            |              |
|----|----------------------------|--------------|
|    | 浜児童相談所南相馬相談室               | 0244-26-1135 |
| 日時 | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |

|      |                                      |  |
|------|--------------------------------------|--|
| 相談先  | 親子のための相談LINE                         |  |
| 電話番号 | LINEアプリのID検索で[@778asdia]を半角で入力し検索、登録 |  |
| 日時ほか | 月～金(祝日、年末年始を除く 10:00～20:00)          |  |

●ひとり親家庭等からの子育てや仕事などに関する相談

|                  |                                                      |              |
|------------------|------------------------------------------------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | 県北保健福祉事務所 健康福祉部                                      | 024-534-4118 |
|                  | 県中保健福祉事務所 健康福祉部                                      | 0248-75-7809 |
|                  | 県南保健福祉事務所 健康福祉部                                      | 0248-22-5647 |
|                  | 会津保健福祉事務所 健康福祉部                                      | 0242-29-5278 |
|                  | 南会津保健福祉事務所 健康福祉部                                     | 0241-63-0305 |
|                  | 相双保健福祉事務所 健康福祉部                                      | 0244-26-1134 |
| 日時               | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15)<br>※市の福祉事務所でも相談を受け付けています。 |              |

いりよう そうだん  
～医療について相談したい～

|      |                                        |  |
|------|----------------------------------------|--|
| 相談先  | 医療相談センター(福島県保健福祉部地域医療課)                |  |
| 電話番号 | 024-522-4546                           |  |
| 日時   | 月～金(祝日、年末年始を除く 9:00～12:00/13:00～16:00) |  |

こうれいしゃ かいご にんちしょうなど なや  
～高齢者・介護・認知症等について悩んでいる～

●高齢者やその家族が抱える悩みについての相談

|      |                                                                                                                                                   |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 相談先  | 福島県高齢者総合相談センター(福島県社会福祉協議会)                                                                                                                        |  |
| 電話番号 | 024-524-2225                                                                                                                                      |  |
| 日時   | 【一般相談】月～木(祝日、年末年始を除く 9:00～17:00)<br>【法律相談】事前予約制、弁護士が対応します。(1人(組)30分以内)<br>※法律相談は、予約時にセンター相談員が相談内容を伺った後、予約受付をさせていただきます。相談日は限られておりますのであらかじめご了承ください。 |  |

●認知症に関する相談

|      |                        |  |
|------|------------------------|--|
| 相談先  | 認知症コールセンター(福島県社会福祉協議会) |  |
| 電話番号 | 024-522-1122           |  |



|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| 日時 | 【電話相談】月～金(祝日、年末年始を除く 10:00～16:00)<br>【面接相談】事前予約制(祝日、年末年始を除く) |
|----|--------------------------------------------------------------|

しょう なや  
～障がいがあることにより悩んでいる～

●障がい者の福祉、就労、権利擁護等の諸問題に関する相談

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 相談先  | 障がい者110番(障がい者社会参加推進センター)    |
| 電話番号 | 024-563-5110                |
| 日時   | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～ 17:00) |

●障がい者差別などの様々な相談

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 相談先  | 障がい者差別解消相談ダイヤル(福島県保健福祉部障がい福祉課) |
| 電話番号 | 024-521-8740                   |
| 日時   | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～ 17:15)    |



じょせい よ そ そうだんし えん  
～女性に寄り添った相談支援～

●日常生活の中で直面する悩み、DV の相談等

|      |                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | 福島県男女共生センター 相談室                                                                        |
| 電話番号 | 0243-23-8320<br>※法律相談、女性のためのカウンセリング等は予約制                                               |
| 日時ほか | 火・木～日 9:00～12:00/13:00～16:00<br>水 13:00～17:00/18:00～20:00<br>火 17:00～20:00(男性相談員による相談) |

●配偶者等の暴力や女性の福祉に関する相談

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 相談先  | 女性のための相談支援センター          |
| 電話番号 | 024-522-1010            |
| 日時ほか | 祝日、年末年始を除く毎日 9:00～21:00 |

| 相談先   | 相談窓口                       | 電話番号         |
|-------|----------------------------|--------------|
| 県北地域  | 県北保健福祉事務所 健康福祉部            | 024-534-4118 |
| 県中地域  | 県中保健福祉事務所 健康福祉部            | 0248-75-7809 |
| 県南地域  | 県南保健福祉事務所 健康福祉部            | 0248-22-5647 |
| 会津地域  | 会津保健福祉事務所 健康福祉部            | 0242-29-5278 |
| 南会津地域 | 南会津保健福祉事務所 健康福祉部           | 0241-63-0305 |
| 相双地域  | 相双保健福祉事務所 健康福祉部            | 0244-26-1134 |
| 日時    | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |



| 相談先<br>(女性相談支援<br>員が配置され<br>ている市) | 相談窓口                                                                                                      | 電話番号         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 福島市                               | 保健福祉センターこども家庭課                                                                                            | 024-525-3780 |
| 会津若松市                             | 福祉事務所                                                                                                     | 0242-32-4470 |
| 郡山市                               | こども家庭課                                                                                                    | 024-924-3341 |
| いわき市                              | 内郷・好間・三和地区保健福祉センター                                                                                        | 0246-27-8612 |
|                                   | 小名浜地区保健福祉センター                                                                                             | 0246-54-2521 |
| 喜多方市                              | 福祉事務所                                                                                                     | 0241-23-5028 |
| 日時                                | 郡山市 第3土曜とその翌日・年末年始を除く 8:30～18:00<br>会津若松市 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:00)<br>上記以外の市 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |

市町村女性相談支援窓口一覧

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/659125.pdf>

せいぼうりよく なや  
～性暴力について悩んでいる～

|      |                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | 性暴力等被害者相談 SACRAホットライン<br>(ふくしま被害者支援センター)                               |
| 電話番号 | #8891(プッシュ回線/携帯電話)または 024-563-3722                                     |
| 日時ほか | 月～金(祝日、年末年始を除く 9:00～17:00)<br>上記以外の時間は、国のコールセンターに電話がつながり、相談をすることができます。 |

はんざいひ が い など そうだん  
～犯罪被害等について相談したい～

●犯罪や交通事故等の被害相談

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 相談先  | 犯罪被害者支援に関する相談(ふくしま被害者支援センター) |
| 電話番号 | 024-563-3724                 |
| 日時ほか | 月～金 (祝日、年末年始を除く 9:00～17:00)  |

●県民の安全と平穏に関わる相談等

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 相談先  | 警察安全相談(福島県警察本部)                    |
| 電話番号 | #9110(プッシュ回線/携帯電話)または 024-525-8055 |



|      |                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時ほか | <b>【電話相談】</b> 月～金(祝日、年末年始を除く9:00～17:00)<br><b>【面接相談】</b> 月～金(祝日、年末年始を除く9:00～17:00) |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|

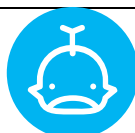
せいかつ こま はたら はたら す  
 ～生活に困っている、働きたくても働けない、住む

ところ など  
 所がない等～



●自立支援相談機関

| お住まいの市 | 相談機関                       | 相談窓口                  | 電話番号                      |
|--------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 福島市    | 福島市                        | 生活福祉課                 | 024-525-3725              |
| 会津若松市  | 会津若松市                      | 生活サポート相談窓口            | 0242-23-4800              |
| 郡山市    | 郡山市                        | 自立支援相談窓口              | 024-924-3822              |
| いわき市   | 社会福祉法人<br>いわき市社会福祉協議会      | 生活・就労支援センター           | 0246-38-6500              |
| 白河市    | 白河市                        | 社会福祉課                 | 0248-22-1111<br>(内線 2151) |
| 須賀川市   | 社会福祉法人<br>須賀川市社会福祉協議会      | 福祉まるごと相談窓口            | 0248-94-7091              |
| 喜多方市   | 社会福祉法人<br>喜多方市社会福祉協議会      | 喜多方市生活サポートセンター        | 0241-23-7373              |
| 相馬市    | 社会福祉法人<br>相馬市社会福祉協議会       | 相馬市生活サポート相談センター       | 0244-36-2015              |
| 二本松市   | 社会福祉法人<br>二本松市社会福祉協議会      | 二本松市生活相談センター          | 0243-23-8262              |
| 田村市    | 社会福祉法人<br>田村市社会福祉協議会       | 田村市生活サポートセンター         | 0247-68-3434              |
| 南相馬市   | 社会福祉法人<br>南相馬市社会福祉協議会      | 福祉総合相談センター<br>(地域福祉課) | 0244-24-3415              |
| 伊達市    | 社会福祉法人<br>伊達市社会福祉協議会       | 福祉課                   | 024-576-4050              |
| 本宮市    | 社会福祉法人<br>本宮市社会福祉協議会       | 生活サポート相談センター          | 0243-24-7780              |
| 日時     | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |                       |                           |



| お住まいの地域<br>(町村) | 相談窓口                       | 電話番号         |
|-----------------|----------------------------|--------------|
| 県北地域            | 生活自立サポートセンター               | 024-525-8801 |
| 県中地域            | 生活自立サポートセンター県中事務所          | 0248-94-7800 |
| 県南地域            | 生活自立サポートセンター県南事務所          | 0247-57-7141 |
| 会津・南会津地域        | 生活自立サポートセンター会津事務所          | 0242-23-7445 |
| 相双地域            | 生活自立サポートセンター相双事務所          | 0244-32-1753 |
| 日時              | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |              |



しゅうしょく ろうどう そうだん  
～就職・労働について相談したい～

●求職者の就職相談・職業紹介など

|                  |                                                     |              |
|------------------|-----------------------------------------------------|--------------|
| 相談先<br>・<br>電話番号 | ふくしま生活・就職応援センター郡山事務所                                | 024-925-0811 |
|                  | ふくしま生活・就職応援センター白河事務所                                | 0248-27-0041 |
|                  | ふくしま生活・就職応援センター会津若松事務所                              | 0242-27-8258 |
|                  | ふくしま生活・就職応援センター南相馬事務所                               | 0244-23-1239 |
|                  | ふくしま生活・就職応援センター富岡事務所                                | 0240-23-7880 |
|                  | ふくしま生活・就職応援センターいわき事務所                               | 0246-25-7131 |
| 日時               | 月～土(祝日、年末年始を除く10:00～19:00)<br>※富岡事務所は月～金、9:00～17:00 |              |

●福島県内で働きたい方の就職活動を支援

|      |                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | ふるさと福島就職情報センター                                                              |
| 電話番号 | 福島窓口 024-525-0047<br>東京窓口 03-3214-9009                                      |
| 日時   | 福島窓口 月～土(祝日、年末年始を除く10:00～19:00)<br>東京窓口 火～日<br>(祝日、お盆休み、年末年始を除く10:00～18:00) |

●労働トラブルに関する相談

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 相談先  | 労働困りごと相談(労働委員会事務局)                    |
| 電話番号 | 024-521-7594                          |
| 日時   | 月～金(祝日、年末年始を除く8:30～12:00/13:00～17:00) |



がいこくじんじゅうみん かたむけ  
～外国人住民の方向け～



|      |                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | 福島県外国人住民のための相談窓口(福島県国際交流協会)                                                                        |
| 電話番号 | 024-524-1315<br>(三者通訳電話)024-524-1316                                                               |
| 日時ほか | 英語・中国語・日本語・韓国語・タガログ語・ポルトガル語・<br>ベトナム語・タイ語・ネパール語・インドネシア語・スペイン語・<br>ウクライナ語・ロシア語 対応<br>火～土 9:00～17:15 |

しょうひせいかつ なや かた  
～消費生活について悩まれている方へ～

|      |                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 相談先  | 消費生活相談(福島県消費生活センター)                                                             |
| 電話番号 | 024-521-0999                                                                    |
| 日時ほか | 【電話相談】月～金 9:00～18:30<br>原則毎月第4日曜 9:00～16:30<br>【来所相談】月～金 9:00～17:00(受付は16:30まで) |

しゃかいふくしぜんぱん かん そうだん  
～社会福祉全般に関する相談～

|           |                            |                             |
|-----------|----------------------------|-----------------------------|
| 相談先       | 福島県社会福祉協議会                 | 024-523-1251                |
| ・<br>電話番号 | 各市町村の社会福祉協議会               | お近くの社会福祉協議会へ<br>お問い合わせください。 |
| 日時ほか      | 月～金(祝日、年末年始を除く 8:30～17:15) |                             |

けん そうごうそうだんまどぐち  
～県の総合相談窓口～

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 相談先  | 県庁県政相談コーナー                             |
| 電話番号 | 0120-899-721                           |
| 日時ほか | 月～金(祝日、年末年始を除く 9:00～12:00/13:00～16:00) |

