

## 生活保護についてのご相談は

### ■各区生活課

〔祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～17:15〕

中区生活課	☎(082)504-2689
東区生活課	☎(082)568-7726
南区生活課	☎(082)250-4105
西区生活課	☎(082)294-6069
安佐南区生活課	☎(082)831-4940
安佐北区生活課	☎(082)819-0620
安芸区生活課	☎(082)821-2806
佐伯区生活課	☎(082)943-9726



## 経営についてのご相談は

### ■広島市中小企業支援センター

〔祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～17:15〕

☎(082)278-8032

## 就労についてのご相談は

### ■ハローワーク

〔祝・休日、年末年始を除く、月～金曜日8:30～17:15〕

ハローワーク広島	☎(082)223-8609
ハローワーク広島東	☎(082)264-8609
ハローワーク可部	☎(082)815-8609
ハローワーク廿日市	☎(0829)32-8609

## 職場のハラスメントや労働問題についてのご相談は

### ■総合労働相談コーナー

〔祝・休日、年末年始を除く、月～金曜日9:00～12:00 13:00～17:00〕

広島労働局総合労働相談コーナー	☎(082)221-9296
広島中央総合労働相談コーナー	☎(082)221-2410
広島北総合労働相談コーナー	☎(082)812-2115
廿日市総合労働相談コーナー	☎(0829)32-1155

## 働く人のメンタルヘルス不調などのご相談は

### ■働く人の「こころの耳電話相談」

〔祝・休日、年末年始を除く、月・火曜日17:00～22:00、土・日曜日10:00～16:00〕

☎0120-565-455

### ■働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)

「こころの耳」は、インターネットによる情報提供の窓口です。働く人の「こころの耳メール相談」や、ストレスセルフチェックなど各種コンテンツも利用できます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

### ■広島産業保健総合支援センター

働く人の「こころ」と「からだ」に関する専門的相談・支援をメール・電話・来所・訪問等で行っています。(相談料無料)

〔祝・休日、年末年始を除く、月～金曜日8:30～17:15〕

☎(082)224-1361 FAX(082)224-1371

メールアドレス [info@hiroshimas.johas.go.jp](mailto:info@hiroshimas.johas.go.jp)

<https://hiroshimas.johas.go.jp>



※電話番号等は、令和8年3月1日現在の状況です。

他にも、様々な相談窓口があります。  
詳しくは広島市ホームページをご覧ください。

広島市 うつ病・自殺(自死)対策の推進

検索

発行 令和8年3月 広島市健康福祉局障害福祉部精神保健福祉課

# 一人で悩んでいませんか？

-相談できる窓口があります-



— 広島市 —

## 経済的な生活上の困りごとに関するご相談は(生活保護以外)

### ■広島市くらしサポートセンター

〔祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～17:15〕

中区くらしサポートセンター	☎(082)545-8388
東区くらしサポートセンター	☎(082)568-6887
南区くらしサポートセンター	☎(082)250-5677
西区くらしサポートセンター	☎(082)235-3566
安佐南区くらしサポートセンター	☎(082)831-1209
安佐北区くらしサポートセンター	☎(082)815-1124
安芸区くらしサポートセンター	☎(082)821-5662
佐伯区くらしサポートセンター	☎(082)943-8797

## 借金問題に関するご相談は

### ■広島市消費生活センター

〔日・火・祝、年末年始を除く、10:00～18:00〕

☎(082)225-3300

メール相談は右記二次元コードの入力フォームから。



### ■中国財務局「多重債務相談窓口」

〔祝・休日、年末年始を除く、月～金曜日9:00～12:00 13:00～17:00〕

☎(082)221-9206

## 借金などに関する法的トラブルについてのご相談は

### ■法テラス広島(日本司法支援センター広島地方事務所)

〔祝・休日、年末年始を除く、月～金曜日9:00～17:00〕

☎0570-078352(ナビダイヤル※)

☎050-3383-5485(IP電話・代表)

☎050-3383-5483(IP電話・法律相談予約専用・Web予約可)

※ナビダイヤルは、IP電話、プリペイド携帯又は海外からは電話できません。

### ■広島弁護士会(法律相談センターひろしま)

〔GW・盆・年末年始を除く10時10分から16時25分

(電話予約受付時間は9時30分から16時。ネット予約可。)]

☎(082)225-1600(法律相談予約専用)

## ストレス…ためていませんか？

人は常に多くのストレスを受けながら生活しています。ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、心と身体に大きな負担となることもあります。



## ストレスの対処法は？

- 周りの人に話を聞いてもらう。
- スポーツなどで気分転換をする。
- のんびりと休養する。



それでも 気持ちが晴れない…  
やる気が出ない…

心配や過労、ストレスが続いたり、孤立感が強くなったときは、うつ病にかかりやすい状態といえます。悩みをかかえる人、心配しているご家族・ご友人のために、さまざまな相談機関があります。一人で悩みをかかえこまないようにし、早めに専門の相談機関に相談してください。

## 心の健康についてのご相談は

### ■精神保健福祉相談員による相談

各区地域支えあい課直通

[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～12:00]

中保健センター	☎(082)504-2109
東保健センター	☎(082)568-7735
南保健センター	☎(082)250-4133
西保健センター	☎(082)294-6384
安佐南保健センター	☎(082)831-4944
安佐北保健センター	☎(082)819-0616
安芸保健センター	☎(082)821-2820
佐伯保健センター	☎(082)943-9733

### ■広島市精神保健福祉センター

[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～17:00]

☎(082)245-7731

### ■広島市自殺(自死)防止相談電話

専門相談員による電話相談

[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日9:00～16:00]

☎(082)245-9673

### ■広島いのちの電話 [24時間・年中無休]

☎(082)221-4343 <https://hiro-inochi.jimdofree.com/>



### ■全国自殺予防いのちの電話 [毎月10日8:00～翌日8:00]

☎0120-783-556

### ■毎日フリーダイヤル [16:00～21:00]

☎0120-783-556

### ■広島県自殺予防いのちの電話 [毎月20日8:00～20:00]

☎0120-375-568

### ■こころの電話

[祝・休日・年末年始を除く、水・土曜日9:00～12:00 13:00～16:30]

☎080-8230-6037

### ■思春期こころの電話相談

[祝・休日、年末年始、8月13～15日を除く、月～金曜日10:00～16:00]

☎(082)256-0007

### ■こころのライン相談@広島県

[火・木・土・日曜日17:00～22:00]

対象者は広島県に在住、通勤、通学している方



### ■よりそいホットライン [24時間・年中無休]

☎0120-279-338 (ガイダンスが流れたら5番を押してください)

## 精神科医療についてのご相談は

### ■精神科救急情報センター [24時間・年中無休]

☎(082)892-3600

### ■医療情報ネット(ナビイ)

インターネットによる医療機関情報の提供サイトで、診療科目や診療内容等の様々な条件で、全国の医療機関を検索することが可能です。



(広島県トップページ)

## 子どもに関するご相談は

### ■広島市児童相談所

[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日8:30～17:15]

☎(082)263-0694

### ●児童相談所相談専用ダイヤル [24時間電話受付]

☎0120-189-783

### ■親子のための相談LINE

[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～金曜日12:00～22:00]



## 青少年に関するご相談は

### ■広島市青少年総合相談センター

#### ●青少年相談

不登校、ひきこもり、友達関係、学習、進路、スクールセクハラ、ヤングケアラー、子育て、子どもへの関わり方などの相談[祝・休日、年末年始、8月6日を除く、月～土曜日9:00～17:00]

☎(082)242-2117

#### ●子どものSOS相談窓口(旧:いじめ110番)

いじめなど、あらゆる「子どものSOS」に関する相談電話 [24時間]

☎(082)242-2110

#### ■ヤングテレホン広島

少年の非行や被害に関する相談 [24時間]

☎(082)228-3993

#### ■ひろしまチャイルドライン

18歳までの子どもがかける専用電話 [月～日曜日16:00～21:00]

☎0120-99-7777

## 犯罪・防犯など警察で対応できるご相談は

### ■警察安全相談電話

[月～金曜日8:30～17:15、受付時間外、土日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)は、自動音声でかけ直し先をご案内しますので、ご協力をお願いします。]

☎(082)228-9110

携帯電話、プッシュ回線は局番なしの#9110

