

## 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)504-2688
東区生活課	☎(082)568-7727
南区生活課	☎(082)250-4149
西区生活課	☎(082)294-6119
安佐南区生活課	☎(082)831-5010
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

## 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

## 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9:00～17:00]

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

## 借金問題に関するご相談は

### ■広島市消費生活センター [火曜日、年末年始を除く、10:00～19:00]

☎(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(情報提供は16:00まで)]

☎0570-078352(ナビダイヤル※)  
☎0503383-5485 (IP電話・代表)  
☎0503383-5483 (IP電話・法律相談予約専用)

※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。

## 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

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



※電話番号等は、令和6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。

広島市ホームページ内の検索で「ページ番号:35009」



発行 令和6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 —

## 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://hiroshima-ikiru.jp>



### ■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

### ■毎日コロナフリーダイヤル [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、年末年始を除く、月～金曜日10:00～16:00]

☎(082)256-0007

### ■よりそいホットライン [24時間・年中無休]

☎0120-279-338

### ■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



## 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

### ■厚生労働省「医療情報ネット」

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。

医療情報ネット  検索 ※令和6年4月1日から運用開始

## 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

虐待に関する通報・相談 [24時間電話受付]

児童相談所相談専用ダイヤル ☎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13:00～17:00]



## 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、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

#### ●いじめ110番

[子どものいじめ]やあらゆる[子どものSOS]に関する相談 [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

子どもがかかる専用電話 [毎日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、祝・休日、年末年始及び左記以外の時間は、担当者以外が対応する場合があります。]

☎(082)228-9110

携帯電話、プッシュ回線は局番なしの#9110

