

もしかしたら、あなたは、「生きることに疲れてしまった...」「どこかへ消えてしまいたい...」「自分がいないほうが、まわりが楽になれる...」そんなふうに思っていないですか。

抱えているお悩みは、一人で背負うには重すぎませんか。

わたしたちは、あなたが抱えている問題について、なにができるのか、なにが必要か、一緒に考えていきたいと思っています。



## ■ こころの相談窓口

(平成29年10月現在)

### ● 最寄りの保健所

鹿児島市保健所	099-803-6929
伊集院保健所	099-272-6301
加世田保健所	0993-53-2315
指宿保健所	0993-23-3854
川薩保健所	0996-23-3166
出水保健所	0996-62-1636
始良保健所	0995-44-7964
大口保健所	0995-23-5103
鹿屋保健所	0994-52-2124
志布志保健所	099-472-1021
西之表保健所	0997-22-1138
屋久島保健所	0997-46-2024
名瀬保健所	0997-57-7243
徳之島保健所	0997-82-0149

### ● お住まいの市町村役場相談窓口

- 鹿児島県精神保健福祉センター  
099-218-4755
- 鹿児島県自殺予防情報センター  
(月・木 9~16時) 099-228-9558
- こころの電話  
(9~12時, 13~16時半) 099-228-9566
- いのちの電話  
(24時間・365日) 099-250-7000
- よりそいホットライン  
(24時間・365日) 0120-279-338


生きていることが

つらいと感じたあなたへ

わたしたちは、かけがえのないあなたを大切にしたいと考えています。

どうか一人で悩まず、あなたの気持ちを聞かせてください。



 鹿児島県精神保健福祉センター  
(鹿児島県自殺予防情報センター)



こころ、疲れていませんか？ ひとりで悩んでいませんか？

「 疲れた... 」 「 眠れない... 」 「 学校や職場に行くのがつらい... 」

「 逃げたい... 」 「 楽になりたい... 」 「 生きるのがつらい... 」

こんなつらさを抱えていませんか？

小さなことでも構いません。

ご家族からのご相談もお受けします。

ぜひ、わたしたちに話してください。

相談をご希望されましたら、保健師が対応いたします。

ご自身のお気持ちやお困りの事等を、率直にお伝えください。

あなたのお気持ちやお悩みを伺いながら、その内容に応じて、

各種制度や関係機関を紹介するなど、ご支援いたします。

個人情報が必要最小限の範囲で関係機関が共有しますが、  
守秘義務は守られますのでご安心ください。

お悩み事の内容に応じ、あなたを支援する各種相談窓口も多数あります。

お電話でのご相談をご希望の際は、  
リーフレットに掲載している各相談窓口へ、ご相談ください。



イラスト提供：ふわふわ。り



\*平成29年10月時点の窓口情報です。  
\*相談日は、基本的に、土・日・祝祭日・年末年始の休みを除きます。  
\*相談時間を記載していない機関の相談時間は、基本的に、8時30分～17時です。

### ①借金・多重債務・生活困窮に関する相談

鹿児島県消費生活センター	099-224-0999
<small>(月～金 9～17時, 土10～16時 *12時～13時を除く)</small>	
大島消費生活相談所 (月～金 9～17時)	0997-52-0999
鹿児島県財務事務所多重債務相談(月～金9～17時)	099-227-5279
法テラス鹿児島 (月～金 9～17時)	0503383-5525
法テラス鹿屋 (月～金 9～17時)	0503383-5527
法テラス指宿 (月～金 9～17時)	0503383-0027
法テラス奄美 (月～金 9～17時)	0503383-0028
法テラス徳之島 (月～金 9～17時)	0503381-3471
鹿児島県弁護士会 (月～金 9～17時)	099-226-3765
鹿児島県司法書士会 (月・水 13～16時/予約制)	099-256-0335
日本貸金業協会(貸付自粛制度)(月～金 9～17時)	099-298-9195
お住まいの市町村役場福祉課(生活困窮者自立支援制度, 生活保護など)	

### ②労働に関する相談

労働相談専用窓口(月～金 9～17時*12時～13時を除く)	099-286-3188
鹿児島労働局雇用環境・均等室(いじめ・ハラスメント等)	099-223-8239
<small>(妊娠・育児・介護・セクハラ等)</small>	
	099-222-8446
最寄りの労働基準監督署総合労働相談コーナー, ハローワーク	

### ③男女間の問題(DV・離婚・生き方等)に関する相談

鹿児島県男女共同参画センター相談室	099-221-6630
<small>(水～日 9～17時, 火・休館日翌日9～20時)</small>	
鹿児島県女性相談センター	099-222-1467
鹿児島県警察本部総合相談電話(24時間・365日)	099-254-9110
配偶者暴力相談支援センター(最寄りの地域振興局・支庁)	
最寄りの法テラス	(※①の欄参照)

### ④子育て・教育に関する相談

かごしま教育ホットライン24(24時間・365日)	0120-783-574
24時間子供SOSダイヤル(24時間・365日)	0120-0-78310
お住まいの市町村保健センター(妊娠・出産・育児に関すること)	

### ⑤若者の自立に関する相談

かごしま子ども・若者総合相談センター(火～日10～17時)	099-257-8230
かごしま若者サポートステーション(10～16時/予約制)	099-297-6431

### ⑥高齢者の生活や福祉に関する相談

鹿児島県シルバー110番(月～金9～17時)	0120-165270
お住まいの市町村役場, 地域包括支援センター	

### ⑦難病に関する相談

鹿児島県難病相談・支援センター	099-218-3133
<small>(火・祝祭日を除く日 9～16時)</small>	

### ⑧ネット問題・ネット被害に関する相談

NPO法人ネットポリス鹿児島(6～23時)	070-5418-4239
LINE: ID検索「meyasubako」	メール: meyasubako@npk.from.tv