

生きるを支える 相談窓口一覧



もしも、あなたやあなたのまわりの人が悩みや不安を抱えて悩んでいるときは相談できる場所があります。

健康

こころの悩み相談	1
健康相談	1

家庭

子ども・若者の相談	2
高齢者・介護に関する相談	3
障害者の相談	3
家庭問題・DV等の相談	3

自死遺族

大切な方を亡くされた方へ	4
--------------------	---

勤務

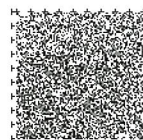
しごと・労働問題・経営に関する相談	5
-------------------------	---

経済

金融・消費生活・債務問題に関する相談	5
生活支援・生活保護に関する相談	6

その他

悩みごと・人権に関する相談	6
犯罪被害等に関する相談	7



① 健康

こころの悩み相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
福岡いのちの電話	つらく、苦しい時の「こころの電話相談」	TEL:092-741-4343	24時間対応
自殺予防いのちの電話	つらい気持ち、こころの苦しみの相談	TEL:0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌8:00
心の電話ちくご		TEL:0942-36-1313	月・水・金 13:00~16:00・盆休
ふくおか自殺予防ホットライン	死んでしまいたい、自殺を考える程の悩みに関する相談	TEL:092-592-0783	24時間 365日対応
久留米市保健所保健予防課	こころの健康に関する悩み、うつや不眠、アルコール問題などの依存症に関する相談。保健・福祉・医療全般に関する相談	TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	こころの健康相談(精神科医による相談)		木曜日 13:30~15:00 (1人30分・無料・要予約) (第5週・祝日・8/13~15・年末年始を除く)

健康相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
久留米市保健所地域保健課	健康に関する相談	TEL:0942-30-9033 FAX:0942-30-9833	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
南部保健センター (上津市民センター隣接)		TEL:0942-21-0056 FAX:0942-21-0030	
田主丸保健センター (田主丸総合支所 市民福祉課内)		TEL:0943-72-2113 FAX:0943-72-3819	
北野保健師事務室 (北野総合支所 本館1階)		TEL:0942-23-1307 FAX:0942-78-6482	
城島保健福祉センター (城島総合支所 市民福祉課内)		TEL:0942-62-2113 FAX:0942-62-3732	
三潁保健センター (三潁総合支所 市民福祉課隣接)		TEL:0942-64-2412 FAX:0942-65-0957	
久留米市 こども育てサポート センター	女性の健康相談・不妊相談・妊娠 ほっとライン	【専用ダイヤル】 TEL:0942-30-9345 【mail】ninsin@city.kurume.lg.jp	月~水・金 8:30~17:15 木 8:30~19:00 (祝日・年末年始を除く)

久留米市保健所 こころの健康相談

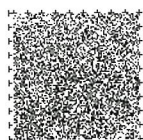
○保健師・精神保健福祉士による相談

時間：8時30分から17時15分、月曜日から金曜日（祝日や年末年始を除く）



○精神科医による相談（来所相談・予約制）

時間：13時30分から15時、1人30分程度、
毎週木曜日（祝日、年末年始、お盆、第5木曜日を除く）
精神科医の相談は予約制ですので、お電話等でお申し込みください。
※いずれも相談は無料です。個人の秘密は守られます。



② 家庭

子ども・若者の相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
結(ゆい)らいん	18歳までのみなさんの思いや悩み (ヤングケアラー相談含む)相談ダイヤル	TEL:0120-870-552 mail:youuline@city.kurume.lg.jp	月～水・金 8:30～17:15 木 8:30～19:00 (祝日・年末年始を除く)
チャイルドライン 「もしもしキモチ」	困っていること、悩んでいることをどうしたらいいのかを子どもといっしょに考える18歳までの子ども専用相談電話	TEL:0120-99-7777 ネット電話やオンラインチャットでの相談有。相談日時や相談時間、利用方法などの詳細はチャイルドラインのホームページからご確認ください。 https://childline.or.jp	月～土 16:00～21:00
24時間子供SOSダイヤル	いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください	なやみいおう TEL:0120-0-78310	24時間対応(通話料無料)
久留米市こども子育てサポートセンター	妊産婦、乳幼児、学齢期以降の18歳までの児童およびその養育者を対象とした母子健康および子育てに関する相談	TEL:0942-30-9302 FAX:0942-30-9718	月～水・金 8:30～17:15 木 8:30～19:00 (祝日・年末年始を除く)
久留米市家庭子ども相談課	子どもに関する相談	TEL:0942-30-9208 FAX:0942-30-9718	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
福岡県久留米児童相談所	虐待、非行、養育困難など児童の福祉にかかわる問題の相談、援助、心理診断、保護など	TEL:0942-32-4458 FAX:0942-32-4459	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 上記時間以外は電話相談員による対応
こどもの人権110番 (福岡法務局)	こどもの人権(いじめ・体罰・児童虐待など)の相談	TEL:0120-007-110	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
久留米市学校教育課	いじめや不登校など学校における様々な諸問題への相談	TEL:0942-30-9216 FAX:0942-30-9719	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
教育相談(青少年育成課)	不登校相談・いじめ相談・進路などに関する相談	TEL:0942-35-3869 FAX:0942-34-9001	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
若者相談窓口「みらくる」	相談内容の限定なし「どこに相談していいかわからない」「こんなこと相談してもいいのかな」という場合も気軽に相談してください。 対象者:15歳(中学校卒業後)～39歳まで	【市民向け】相談専用フリーダイヤル みらくるコール TEL:0120-369656 FAX:0942-34-9001 【関係機関向け】 TEL:0942-48-1681	月～水・金 8:30～17:15 木 8:30～19:00 (祝日・年末年始を除く)
久留米少年サポートセンター (福岡県警察)	非行・交友・学校問題など少年に関する相談	TEL:0942-30-7867	月～金 9:00～17:45 (祝日・年末年始を除く)

SNS 相談窓口

NPO法人 自殺対策推進センター ライフリンク



「SNSやチャットによる自殺防止相談を行います。」

LINE



「きもち よりそうLINE@ふくおかけん」



年層に年齢に近い大学生相談員や有資格者に、匿名で相談することができます。

LINE



NPO法人 あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも匿名・匿名で利用できる相談窓口です。



あなたのいばしょ
IbashoChat.org

チャット

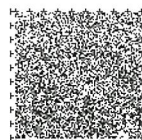


NPO法人 BONDプロジェクト



10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE



高齢者・介護に関する相談

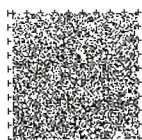
相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
地域包括支援センター ①中央 ②中央第2 ③中央第3 ④東 ⑤東第2 ⑥西 ⑦西第2 ⑧南 ⑨南第2 ⑩北 ⑪北第2 (連絡先は電話番号を掲載)	高齢者の介護・保健・健康・福祉・権利擁護等に関する相談	① 中央 TEL:0942-46-8711 ② 中央第2 TEL:0942-27-6860 ③ 中央第3 TEL:0942-27-6886 ④ 東 TEL:0942-41-5522 ⑤ 東第2 TEL:0943-72-8055 ⑥ 西 TEL:0942-51-6100 ⑦ 西第2 TEL:0942-27-8569 ⑧ 南 TEL:0942-51-2332 ⑨ 南第2 TEL:0942-36-5311 ⑩ 北 TEL:0942-23-1055 ⑪ 北第2 TEL:0942-65-5156	月～金 8:30～17:15 (年末年始を除く)
久留米市長寿支援課		TEL:0942-30-9038 FAX:0942-36-6845	
認知症介護電話相談	認知症介護の不安や悩み	TEL:0942-30-9210	毎週火曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始・お盆を除く)

障害者の相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
東部障害者基幹相談支援センター	障害者の生活全般に関する相談	TEL:0943-73-0045 FAX:0943-73-0046	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
西部障害者基幹相談支援センター		TEL:0942-27-2038 FAX:0942-27-2058	
南部障害者基幹相談支援センター		TEL:0942-51-8555 FAX:0942-22-2275	
北部障害者基幹相談支援センター		TEL:0942-65-7855 FAX:0942-65-7844	
久留米市障害者福祉課		TEL:0942-30-9035 FAX:0942-30-9752	月～水・金 8:30～17:15 木 8:30～19:00 (祝日・年末年始を除く)

家庭問題・DV等の相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
久留米市家庭子ども相談課	女性・子どもなど家庭に関する相談やひとり親の福祉に関する相談	TEL:0942-30-9063 FAX:0942-30-9718	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
女性のための総合相談 (久留米市男女平等推進センター)	DV・夫婦問題・性被害・職場での悩みなど、女性のための相談	TEL:0942-30-7802	月・火・水・金・土 10:00～18:00 木 17:00～20:00 日 10:00～17:00 (毎月末日・祝日・年末年始を除く)
福岡県あすばる相談ホットライン	夫婦・家族・生活など悩み全般に関する相談。配偶者などからの暴力に関する相談	TEL:092-584-1266	9:00～17:00 (8月13日～15日・年末年始を除く) 金曜は夜間も可18:00～20:30(祝日除く)

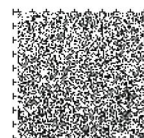


相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
福岡県配偶者からの暴力相談電話(夜間休日)	配偶者などからの暴力に関する相談	TEL:092-663-8724	月～金 17:00～24:00 土・日・(祝) 9:00～24:00 (年末年始を除く)
DVをやめたい方の相談ホットライン (福岡県男女共同参画推進課)	パートナー等への暴力をやめたいと悩む方のための専用相談窓口	TEL:090-5303-9394	毎週日曜日 10:00～13:00 (年末年始を除く)
女性の人権ホットライン (福岡法務局)	女性の人権ホットライン (DV・セクハラ・ストーカー行為など)	TEL:0570-070-810	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
福岡県弁護士会 久留米法律相談センター	離婚、相続・遺言、サラ金・クレジット、金銭貸借、交通事故、土地・建物、悪徳商法、刑事事件など、あらゆる法律問題の相談	TEL:0942-30-0144	月 10:00～11:30 13:00～16:00 火・木 13:00～16:00 17:30～19:00 水 10:00～11:30 13:30～16:00 金 10:00～12:30 13:00～16:00 第3(土) 13:30～15:00 (年末年始を除く)
LGBTの方のDV被害者相談ホットライン (福岡県男女共同参画推進課)	性的少数者のDV被害者のための専用相談窓口	TEL:080-2701-5461	第1(日) 14:00～17:00 第3(水) 18:00～21:00 (年末年始を除く)
男性DV被害者のための相談ホットライン (福岡県男女共同参画推進課)	男性DV被害者のための専用相談窓口	TEL:070-4410-8502	火・木 18:00～21:00 土 10:00～13:00 (年末年始を除く)
久留米市男性のための電話相談	男性や性自認が男性である方を対象に、ジェンダーに起因する男性の生きづらさやDVに関する相談に男性の臨床心理士が専用電話にて対応	TEL:080-6787-6172	第4(月) 16:00～18:00

③ 自死遺族

大切な方を亡くされた方

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
福岡県精神保健福祉センター	大切な方を自死で亡くされた等、心の悩みに関する相談	TEL:092-582-7500 FAX:092-582-7505	月・火・木・金 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く) ※来所相談を希望する場合は予約制
	ご家族など大切な方を自死で亡くされた方で、相続・借金・補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士による無料の法律相談(予約制)		第4(火) 13:30～16:30 (予約制)
グリーンケア・サポートプラザ	自死遺族のための傾聴電話	TEL:03-3796-5453	火・木・土 11:00～16:00
わかち合いの会	大切な方を自死でなくされたご家族の集い	【問い合わせ先】 久留米市保健所保健予防課 TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833	【開催日時】 奇数月 第4(火) 13:30～15:30 祝日や会場の都合で変更になる場合もあります。詳しくは、問い合わせに先にご確認ください。
九州モモの会	大切な方を自死でなくされた方々だけの集まりです	【問合せ・申込み先】 kozu0305@icloud.com	【開催日時】 偶数月 第1(日) 13:00～15:00 参加費:100円 開催場所:えーるピア久留米 ※要事前申込み
福岡県弁護士会 【自死問題支援者法律相談窓口】	自死の危険の高い者の支援者(家族や親族、民生委員など近隣の世話人、医療関係者など)から、弁護士が電話による法律相談を受け、必要があれば面談による法律相談を実施する(無料)	TEL:092-741-3210	月～金 9:00～16:00 (祝日を除く)
福岡県弁護士会 【自死遺族法律相談】	ご家族、恋人、友人など大切な人を自死で亡くされた方とその支援者を対象に、弁護士と臨床心理士が実施する電話または面談による法律相談(無料)	TEL:092-738-0073 FAX:092-752-1301	第1(水) 13:00～16:00



④ 労働

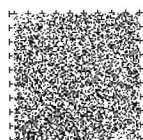
しごと・労働問題・経営に関する相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
福岡県若者就職支援センター 筑後プランチ	おおむね39歳以下の求職者を対象に、個別就職相談やセミナーにより、将来に向けた進路選択や就職活動を支援	TEL:0942-33-4435	月～金 10:30～18:00 土 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
筑後若者サポートステーション	学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、職業につけずに悩んでいる若者(15歳～49歳まで)を対象に職業的自立に向けた支援	TEL:0942-30-0087 個別相談(要予約) FAX:0942-30-0087	月～土 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
ふくおか バーチャルさぼーとRoom	福岡県内に居住の16歳以上で仕事に就いていない方(全日制就学中は除く)を対象にメタバース相談などを実施	TEL:080-8182-9611 県内の若者サポートステーションへの連絡も可能	月～金 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
総合労働相談コーナー (久留米労働基準監督署)	解雇、労働条件、募集、採用、いじめ等を含む労働問題に関するあらゆる分野についての相談	TEL:0942-90-0231	月～金 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
福岡県筑後労働者支援事務所	労働者や使用者が抱える労働問題(解雇、賃金未払い、ハラスメントなど)に関する相談	TEL:0942-30-1034	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) ※毎週水曜日は20:00まで夜間電話相談を
独立行政法人労働者 健康安全機構 福岡産業保健総合支援センター	事業主、産業医、保健師、衛生管理者等の産業保健スタッフからの労働者の健康管理(メンタルヘルス対策含む)などに関する相談	TEL:092-414-5264 FAX:092-414-5239 mail:sanpo40@fukuokas.johas.go.jp	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
久留米商工会議所	経営・財務・金融・税務・創業・労務・取引・法律特許・各種共済などの相談	TEL:0942-33-0212 0942-33-0213 FAX:0942-33-0933	月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)
公益社団法人久留米広域 勤労者福祉サービスセンター	県南エリアの中小企業勤務者の福利厚生事業の提供	TEL:0942-39-7811	月～金 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

⑤ 経済

金融・消費生活・債務問題に関する相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
グリーンコープ生活再生相談室 久留米相談室	多重過重債務、家計管理・見直し、生活再生の為に貸付の相談	TEL:0942-36-8877 FAX:0942-34-0940	月～土 9:30～18:00 (祝日・年末年始を除く) ※面談を希望する場合は予約制
久留米市消費生活センター	悪質商法などの消費者と事業者間のトラブルの相談や、サラ金・クレジットなどの借金相談	TEL:0942-30-7700 FAX:0942-30-7715	月～金・第2(日) 8:30～17:00 ※来所での相談は9:30～(予約制) (毎月末日・祝日・年末年始を除く)
司法書士総合相談センター	多重債務、相続・遺言、成年後見制度に関する相談。司法書士による電話相談や最寄の司法書士の紹介	TEL:0570-783-544	【電話相談】 月～金 18:00～20:00 【司法書士紹介】 月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始・8月13日～15日を除く)
福岡県司法書士会 ベッドサイド法律相談	自殺未遂者、希死念慮等をもつ精神的に弱っている方等で、借金等の経済的な悩みを抱えた方・その支援者(親族や医療関係者)からの要請を受けて、メンタルヘルス面での研修を受けた司法書士を入院先等に派遣し、相談を受ける	TEL:092-762-8288	月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始・8月13日～15日を除く)
福岡県弁護士会 久留米法律相談センター	離婚、相続・遺言、サラ金・クレジット、金銭貸借、交通事故、土地・建物、悪徳商法、刑事事件など、あらゆる法律問題の相談	TEL:0942-30-0144	月 10:00～11:30 13:00～16:00 火・木 13:00～16:00 17:30～19:00 水 10:00～11:30 13:30～16:00 金 10:00～12:30 13:00～16:00 第3(土) 13:30～15:00



法テラス福岡	民事、家事又は行政に関する案件の法律相談(例:離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産など民事全般、クレジット・サラ金相談)	TEL:0570-078359	弁護士・司法書士による無料法律相談 (事前電話予約制) ※収入・資産の少ない方が対象 (資力要件あり)
法テラス(日本司法支援センター) サポートダイヤル	法的トラブルを抱えた方々に対する、解決へ向けた情報(法制度情報と相談窓口情報)の提供	おなやみなし TEL:0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

生活支援・生活保護 に関する相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
久留米市生活自立支援センター	仕事やお金のやりくり、住まいのこと等、様々な暮らしの不安がある方で、どこに相談したらいいのかわからない方が対象です。相談支援員が解決に向けて一緒に考えていきます	西部エリア TEL:0942-30-9185 FAX:0942-30-9186 東部エリア TEL:0942-30-9113 FAX:0942-30-9327	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
久留米市社会福祉協議会	生活に関する全般的相談 離職者をはじめ、低所得や障害者・高齢者世帯等の自立を手助けする貸付制度利用の相談と受付窓口 福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理に関する相談	TEL:0942-34-3035(代) FAX:0942-34-3090	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
久留米市生活支援第1課・第2課	生活保護の相談	TEL:0942-30-9023 FAX:0942-30-9710	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
福岡県ひきこもり地域支援センター(筑後サテライトオフィス)	ひきこもりに関する相談・助言、社会参加への支援、就職・就学のための情報提供など	TEL:0942-37-2280 FAX:0942-37-3307	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

⑥ その他

悩みごと・人権に関する相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
久留米市広聴・相談課	日常生活上での悩みや心配ごとについての相談(相続、金銭、離婚問題など)	TEL:0942-30-9017	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 総合支所、市民センターでの相談は、事前電話予約制(月1回実施)
よりそいホットライン 困りごと情報提供 SNSチャット、メール相談	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決方法を探します	TEL:0120-279-338 FAX:0120-773-776 (電話での聞き取りが難しい方) https://comarigoto.jp/	24時間受付 返答は相談窓口ごとに異なります。
人権相談(福岡法務局久留米支局)	金銭、土地家屋、相続、人権問題などの相談	TEL:0942-39-2121	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
みんなの人権110番 久留米市人権・同和対策課	身近な人権に関する相談	TEL:0570-003-110 TEL:0942-30-9045 FAX:0942-30-9703	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
久留米市広聴・相談課 外国人相談窓口	在留資格、健康保険、住まい、出産・子育て、結婚・離婚・仕事など	TEL:0942-30-9096 FAX:0942-30-9711	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)



犯罪被害等に関する相談

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
法テラス(日本司法支援センター) 犯罪被害者支援ダイヤル	犯罪の被害にあわれた方や、ご家族の方への情報提供	なくさないよ TEL:0120-079714	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
法テラス福岡		TEL:0570-078359	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
犯罪被害相談 「心のリリーフ・ライン」	犯罪被害にあわれた方などの心のケア	TEL:092-632-7830	月～金 9:00～17:45 (祝日・年末年始を除く)
性犯罪被害相談電話 「#8103(ハートさん)」	性犯罪の被害にあわれた方などの相談	TEL:#8103	24時間対応 ※男性警察官が対応する場合あり
性暴力被害者支援センター ふくおか	性暴力の被害にあわれた方などの相談	TEL:#8891 092-409-8100	24時間対応
福岡犯罪被害者 総合サポートセンター(筑後)	犯罪による被害にお悩みの方とそのご家族・ご遺族の方の相談	TEL:0942-39-4416	月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
警察安全相談コーナー	警察に対する相談・意見・要望	TEL:#9110 FAX:092-641-9110	月～金 9:00～17:45 (祝日・年末年始を除く)
被害者ホットライン(検察庁)	犯罪被害者相談や被害者等に関する各種情報提供	TEL:092-734-9080	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

こころの健康に関するポータルサイト

- 相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト



- こころの健康づくりに関する情報と、様々な社会資源に関する情報を提供



- 情報や報道にふれ、つらい気持ちになった時、こころを落ち着けるためののサイト



- 体がだるい、眠れない、イライラするこころの健康が気になるときに



- メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供



「自殺対策リボンバッジ」

このリボンは、「自殺をなくしたい」という思いのシンボルです。久留米市では、このリボンを通して自殺対策の輪を広げています。



久留米市保健所保健予防課・セーフコミュニティ自殺予防対策委員会

〒830-0022 久留米市城南町15番地5

TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833 Mail:ho-yobou@city.kurume.fukuoka.jp

令和6年4月発行

編集・発行 久留米市健康福祉部保健所保健予防課

〒830-0022 久留米市城南町15番地5

TEL:0942-30-9728

FAX:0942-30-9833

