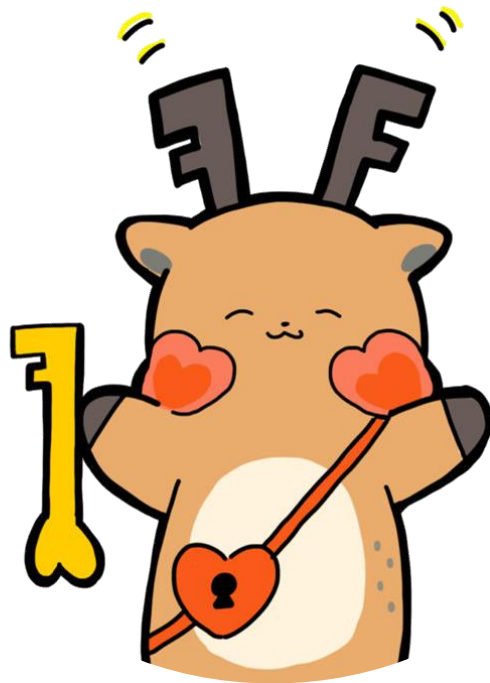
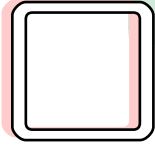


いのち
支える
ara

相談窓口



奈良市自殺対策キャラクター
「ラブキー」

支えてくれる人や場所があります。

1人で悩まず、相談してみませんか？



奈良市 相談窓口

検索

奈良市 保健予防課

目次

- 「死にたいほどのつらい気持ち」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ p 1
- 「大切な方を亡くされてつらい気持ち」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ p 1
- 「心身の健康」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2
- 「経済・生活問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2
- 「障害のある方」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 3
- 「労働問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 3
- 「子育て」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 4
- 「女性の悩み」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 5
- 「高齢者に関すること」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ p 6
- 「学校問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 7
- 「その他」の相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 7

■ 「死にたいほどつらい気持ち」の相談先

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
いのちの電話相談 【奈良いのちの電話協会】	0742-35-1000	24時間、年中無休	生きる気力や希望を失った人の訴えをよく聴き、心を通わせ、生きていく意欲を取り戻せるよう、寄りそう
なら こころのホットライン ①県精神保健福祉センター ②県が（一社）奈良県臨床心理士会に委託	①0744-46-5563 ②0742-81-8527	①平日：9:00～16:00 ②平日夜間：16:00～20:00 土日祝日：9:00～20:00 いずれも受付19:30まで	新型コロナウイルス感染症をはじめ、心に不安や悩みを抱えている方に対する相談

■ 「大切な方を亡くされてつらい気持ち」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
自死遺族専用電話 【奈良いのちの電話協会】	0742-35-7200	毎週火曜日※ 10:00～16:00	大切な人を自死でなくされた方の悩みを専用にする電話
自死遺族専用電話 【奈良いのちの電話協会】	0742-93-8397 (奈良市保健所経由)	毎週木曜日※ 13:30～16:30	
グリーフスペースなら 【奈良いのちの電話協会】	0742-93-8397	毎月第4木曜日※ 13:30～16:00 場所：はぐくみセンター3F	自死遺族の方々が安心して悩みを語り合う場
自死遺族のつどい “よりそいの会 あかり” 【奈良いのちの電話協会】		奇数月第4日曜日 14:00～16:30 場所：はぐくみセンター1F	
なら こころのホットライン 【県精神保健福祉センター】	0744-46-5563	電話：月曜日～金曜日※ 9:00～16:00	身近な人を自殺で亡くされた方を対象に相談を実施

■ 「心身の健康」の相談先

<こころの健康>

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
こころの健康相談 【保健予防課】	0742-93-8397	毎月第2・第4月曜日※ 13:30～16:30（予約制）	気持ちが落ち込んでいる方やその家族を対象に、臨床心理士が面接相談を実施
精神保健福祉相談 【保健予防課】		月曜日～金曜日※ 8:30～17:15 （面接は要予約）	統合失調症・うつ病・アルコール依存症等の精神疾患についての相談

<身体の健康>

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
健康相談[成人] 【健康増進課】	0742-34-5129	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	生活習慣病等の相談
健康相談[成人] 【都祁保健センター】	0743-82-0341	予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます	
健康相談[成人] 【月ヶ瀬健康相談室】	0743-92-0480		
難病相談 【保健予防課】	0742-93-8397	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	難病患者やその家族を対象に療養等の相談

■ 「経済・生活問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
消費生活センター 【産業政策課】	0742-34-4895	月曜日～金曜日※ 9:00～16:00	消費生活相談員が電話、窓口相談で対応。食品や様々な商品の購入、サービスの提供等に関する消費生活や契約のトラブル・多重債務等の相談に応じ、助言・斡旋等を実施

■ 「経済・生活問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
【奈良県司法書士会】	0742-81-8050	面談、電話ともに予約制 水曜日（午後） <small>祝日・年末年始・お盆（8/13～15）を除く</small> 時間・会場については お問い合わせください	悪質商法被害・高齢者虐待・成 年後見に関する相談・サラ金・ クレジット・商エローン・ヤミ 金等の高金利の債務を多く抱 えてお困りの方に司法書士が 対応
生活なんでも無料相談 【ライフサポートセンター奈良】	0120-154-629 0742-33-1500	月曜日～金曜日 第1、第3土曜日 10:00～17:00 <small>祝日・年末年始・夏季（お盆）は休業</small>	労働・福祉・生活・借金奨学金・ パワハラ・DV等、ひとりで悩ま ずご相談ください
生活保護の相談 【保護課】	0742-34-4757 0742-34-5089	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	資産・能力等あらゆるものを活 用しても生活に困窮する方に 対し、程度に応じた保護を行 い、最低限度の生活の保障とと もに自立を助長する
くらしとしごと サポートセンター 【福祉政策課】	<small>みんなに サポート</small> 0120-372-310	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	失業により家賃が払えないな ど生活にお困りで悩んでいる 方の相談。生活の安定や就労な ど自立に向けた支援を実施（生 活保護受給者は除く）

■ 「障害のある方」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
障害者福祉の相談 【障害福祉課】	0742-34-4593	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	窓口や電話で、障害者の手帳・ 福祉サービス等の相談

■ 「労働問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
総合労働相談コーナー 【奈良労働局】	0742-32-0202	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	労働条件、いじめ・嫌がらせ、 募集・採用等、労働問題に関す るあらゆる分野について、労働 者や事業主からの相談を、専門 の相談員が面談・電話で対応

■ 「労働問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
総合労働相談コーナー 【奈良労働基準監督署】	0742-85-6437	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	労働条件、いじめ・嫌がらせ、募集・採用等、労働問題に関するあらゆる分野について、労働者や事業主からの相談を、専門の相談員が面談・電話で対応
メンタルヘルス相談窓口 【北和地域産業保健センター】	0742-33-7876	第2水曜日※ 電話 14:00～16:00	産業医が、勤労者個人の健康相談窓口を設け、健康や病気について、また健康の増進や成人病の予防、こころの悩み、健診結果や内容についての相談
長時間労働者及び 高ストレス者の面接指導 【北和地域産業保健センター】	0742-33-5235	原則第4水曜日※ (完全予約制) 事業主から事前予約が必要 面接 14:00～16:00	
就業相談コーナー 【奈良しごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日※ 9:00～17:00	就業を目指す方の総合就業相談窓口。専門の相談員が、仕事・キャリアの相談や応募書類等の添削等に対応します。内職に関する情報提供も実施
ならジョブカフェ 【奈良しごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日※ 10:00～18:00	正規雇用等を目指して就職活動をしている35歳未満(40代前半までの不安定就労者含む)の若者や学生を対象に、キャリアアカウンセリングやセミナー等の就業支援を実施
奈良若者サポートステーション ～働くことへの相談～	0742-22-5121	月曜日～金曜日※ 9:00～18:00 (電話で要予約)	現在仕事についておらず、学校に籍がなく、働くことに悩んでいる若者や就職氷河期世代の方(15才～49才)からの就労相談

■ 「子育て」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
【母子保健課】	0742-34-1978	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	育児全般の相談 各母子保健事業の実施時にも対応

■ 「子育て」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
【都祁保健センター】	0743-82-0341	予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます	育児全般の相談 各母子保健事業の実施時にも 対応
【月ヶ瀬健康相談室】	0743-92-0480		
発達相談 【母子保健課】	0742-34-1978	予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます	発達検査を通じて子どもの発達や関わり方等について(就学前までの親子)予約制による面接・訪問相談
家庭児童相談 【子育て相談課】	0742-34-4804	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	家庭相談員が、家庭や児童に関する生活全般の相談
ひとり親家庭等相談 【子ども育成課】	0742-34-5042	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	母子家庭・父子家庭及び寡婦に対し、生活のことや家のこと、子どもの養育、ひとり親の就職や自立の支援あるいは母子父子寡婦福祉資金の利用等
西部会館 2階相談室 【子ども育成課】		火曜日※ 9:00～15:00 (前日までに要予約)	
療育相談室 【奈良市子ども発達センター】	0742-20-2100 (療育相談専用)	月曜日～金曜日※ 9:00～16:00 (電話相談) (来所相談は予約制)	心理士、保健師、保育教育士等が、発達障がいや言語、情緒、行動に発達の課題を抱える就学前の幼児とその保護者を対象にした療育相談
子どもと家庭テレホン相談 【奈良県中央子ども家庭相談センター】	0742-23-4152	月曜日～金曜日 9:00～20:00 土日祝日 9:00～16:00 (年末年始は休み)	子どもの成長・発達・行動・しつけ等の養育上のさまざまな問題や心配ごとについての相談

■ 「女性の悩み」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
男女共同参画センター 「あすなら」女性問題相談室 【共生社会推進課男女共同参画室】	0742-81-3102	月曜日～土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・12月28日～1月4日を除く	家族・DV・結婚・子育て・性に関すること・家庭の問題・自分の生き方等の悩みについて女性問題相談員が相談に応じる

■ 「女性の悩み」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
西部会館 2階相談室 【共生社会推進課男女共同参画室】	0742-46-3978	毎週月・水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・12月28日～1月4日を除く	家族・DV・結婚・子育て・性に関すること・家庭の問題・自分の生き方等の悩みについて女性問題相談員が相談に応じる
女性相談 【奈良県中央こども家庭相談センター】	0742-22-4083	月曜日～金曜日※ 電話 9:00～20:00 来所 9:00～16:00 (来所相談は要予約)	女性の自立のため女性が抱えるさまざまな悩みの相談
奈良市 DV 相談ダイヤル	0742-93-3150	月曜日～土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 (面接は要予約) 祝日・12月28日～1月4日を除く	配偶者・パートナーからの暴力の悩みに専門の相談員が相談に応じる

■ 「高齢者に関すること」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
介護保険の相談 【介護福祉課】	0742-34-5422	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	介護保険料及び認定・給付に関する相談
高齢者に関する相談 【長寿福祉課】 ※各圏域の地域包括支援センターでも実施。	0742-34-5439	長寿福祉課 月曜日～金曜日※ 8:30～17:15 地域包括支援センター 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	高齢者虐待に関する相談
認知症相談 【福祉政策課】 玄関ホール会議室	/	毎週月曜日※ 10:00～15:00	「認知症の人と家族の会」の相談員が認知症介護に関する相談（窓口）に応じます
西部会館 2階相談室		毎週木曜日※ 10:00～15:00	

■ 「学校問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
教育相談総合窓口 (教育センター) 【教育支援・相談課】	0742-93-8199	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00	不登校など学校生活での悩みや、障害、就学など特別支援教育に関する教育相談
ストップいじめならダイヤル 【いじめ防止生徒指導課】	0742-36-0012	24時間、年中無休	いじめなどに関する相談、青少年の健全育成に関する相談
24時間こども SOS ダイヤル 【文部科学省】	なやみ言おう 0120-0-78310	24時間、年中無休	いじめやこどもの SOS 全般に関する相談

■ 「その他」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
奈良県ひきこもり相談窓口 【奈良県青少年・社会活動推進課内】	0742-27-8130	月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 (面接は予約制)	家にひきこもっている人や、一歩が踏み出せないと思っている人、ひきこもっている子どもとの関わり方に悩んでいる家族の相談
奈良市若者サポートセンター (Restartなら) 【福祉政策課】	0742-34-4777	月曜日～金曜日※ 8:30～17:15	義務教育後、進学や就労をしていない若者やその家族等を対象とした、学び直しや就労等の相談
弁護士無料相談 【総務課】 玄関ホール会議室	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の2週間前の8:30から受付(先着順)	毎週月曜日 13:00～16:00 毎週水曜日 9:00～12:00 /13:00～16:00 1人の相談時間は20分以内になります(予約制)	奈良弁護士会所属の弁護士が対応。相続や金銭、離婚から土地建物の関係まで、生活にかかる法律に関する相談に対応
司法書士無料相談 【総務課】 玄関ホール会議室	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の2週間前の8:30から受付(先着順)	第2・4木曜日 13:00～16:20 1人の相談時間は40分以内になります(予約制)	奈良県司法書士会所属の司法書士が対応。相続や金銭、離婚から土地建物の関係まで、生活にかかる法律に関する相談に対応

■ 「その他」の相談先

※祝日、年末年始を除く

相談窓口名称	電話番号	相談日時	相談内容
人権相談 【共生社会推進課】 ①市役所	0742-34-4733	①市役所 第1・3金曜日	人権擁護委員による人権に関する相談 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、中止の場合あり
②都祁行政センター	0743-82-0201	②都祁 4・8・12月第1水曜日※	
③月ヶ瀬行政センター	0743-92-0131	③月ヶ瀬 4・8・12月の第1木曜日※ 13:00～16:00	
犯罪被害者の相談 【なら犯罪被害者支援センター】	0742-24-0783	月曜日～金曜日※ 10:00～16:00	犯罪被害者やその家族等からの電話・面接相談のほか、警察署や裁判所、病院等への付添支援を実施
性暴力被害専用電話	090-1075-6312		

発行元：奈良市

問合せ：〒630-8122

奈良市三条本町13番1号

奈良市保健所保健予防課 精神保健難病係

TEL 0742-93-8397



奈良市自殺対策キャラクター「ラブキー」

(相談窓口の情報は令和3年6月現在のものです)