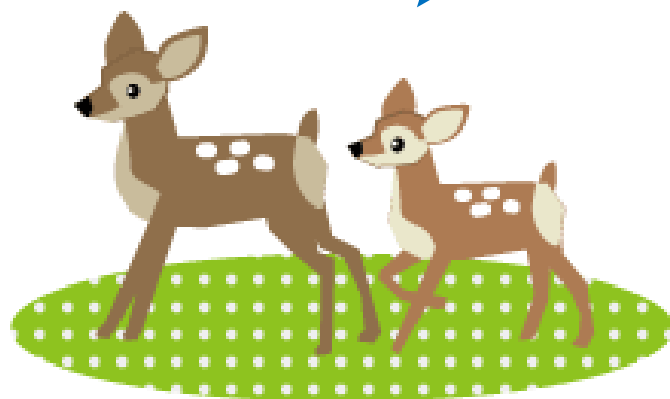


令和元年度 奈良市自殺対策相談窓口一覧

ひとりで悩まず
まずは相談してください！



～ひとりで悩んでいませんか？まずはご相談ください～

「相談してもどうにもならない」「こんなこと誰にも言えない」と一人で抱え込んでいませんか？

あなたの問題解決を支援するための相談窓口があります。



＊ 死にたい気持ち

※祝日、年末年始を除く

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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	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
「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた人を対象に、自殺予防のための相談を実施 必要に応じ予約制で面接相談	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 面接:予約制

＊ 自死遺族

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
大切な人を自死でなくされた方のために、自死遺族の方からの悩みを専用に受ける電話。	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
	自死遺族専用電話 (奈良市保健所経由) 【奈良いのちの電話協会】	0742-93-8397	毎週木曜日 ※ 13:30～16:30
自死遺族の方々安心して悩みを語り合う場	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
	自死遺族のつらい “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
身近な人を自殺で亡くされた方を対象に相談を実施 必要に応じ予約制で面接相談	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 面接:予約制

＊健康問題

<こころ>

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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	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）
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	精神保健福祉相談 【保健予防課】	0742-93-8397	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15(面接は要予約)

<身体>

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

＊経済・生活問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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	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
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・商工ローン・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	【奈良県司法書士会】	0742-22-6677	面談、電話ともに予約制 水・金曜日（午後） 祝日・年末年始・お盆(8/13～15)を除く。時間・会場についてはお問い合わせください。
労働・福祉・生活・多重債務等ワンストップサービスで対応。また、障害者の就労支援も実施	生活なんでも無料相談 【ライオパ・セカ-奈良】	0120-154-629 0742-33-1500	月曜日～金曜日 ※ 夏季休業あり 10:00～17:00
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	生活保護の相談 【保護第一課・第二課】	0742-34-4757 0742-34-5089	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）	くらしとごと サポートセンター 【くらしと仕事支援室】	みんなに サポート 0120-372-310	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15

＊障害者

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

＊ 労働問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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	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
	総合労働相談コーナー 【奈良労働基準監督署】	0742-23-0435	
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	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
	長時間労働者相談 高ストレス労働者相談 【北和地域産業保健センター】	0742-33-5235	完全予約制:原則第4水曜日※ 事業主から事前予約が必要 面接 14:00～16:00
就業を目指す方の総合就業相談窓口。キャリア形成、ライフプラン等の就業相談を実施。内職に関する情報提供も実施	就業相談コーナー 【奈良ごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日 ※ 9:00～17:00
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、キャリアカウンセリングやセミナー等の就業支援を実施	ならジョブカフェ 【奈良ごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日 ※ 10:00～18:00
現在仕事についておらず、学校に籍がなく、働くことについて悩んでいるワカモノについての相談。	奈良若者塾 [®] トキテ・ヨリ ～働きたいワカモノ 人生相談所～	0742-22-5121	月曜日～金曜日 ※ 9:00～18:00 電話で要予約

＊ 母子・子育て

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
育児全般の相談 各母子保健事業の実施時にも対応	【母子保健課】	0742-34-1978	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
	【都祁保健センター】	0743-82-0341	予約制:月曜日～金曜日 ※
	【月ヶ瀬健康相談室】	0743-92-0480	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	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
家庭相談員が、家庭や児童に関する生活全般の相談	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
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	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
	西部会館 2階相談室	0742-46-3978	火曜日 ※ 9:00～15:00 (前日までに要予約)
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	奈良市子ども発達センター 「療育相談室」	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)
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	子どもと家庭サポート相談 【奈良県中央 こ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(年末年始は休み) 9:00～16:00

＊ 女性問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
家庭・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 みについて女性相談員が相談に応じる	男女共同参画課 あすなら 女性問題相談室	0742-81-3102	月・火・水・金・土曜日 ※ 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・12月28日～ 1月4日を除く
	男女共同参画課 西部会館 2階相談室	0742-46-3978	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
	男女共同参画課 北部会館 2階相談室	0742-70-2070	木曜日 ※ 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・12月28日～ 1月4日を除く
女性の自立のため女性が抱えるさまざ まな悩みの相談	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
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	奈良市 DV 相談センター	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

＊ 高齢者

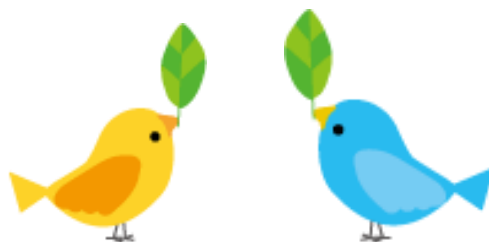
相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
介護保険料及び認定・給付に関する相談	介護保険の相談 【介護福祉課】	0742-34-5422	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
高齢者虐待に関する相談	高齢者に関する相談 【長寿福祉課】	0742-34-5439 ※各圏域の地域包括 支援センターでも実施。	長寿福祉課 月曜日～金曜日 ※8:30～17:15 地域包括支援センター 月曜日～金曜日 ※9:00～17:00
「認知症の人と家族の会」の相談員が認 知症介護に関する相談（窓口）に応じま す	認知症相談【福祉政策課】 市民相談窓口		毎週月曜日 ※ 10:00～15:00
	西部会館2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

＊ 学校問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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。	教育相談総合窓口 【教育支援・相談課】 教育センター	0742-93-8199	月曜日～金曜日 ※ 9:00～17:00
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	ストップいじめ ならダイヤル 【いじめ防止生徒指導課】 本庁	0742-36-0012 【24時間受付】	月曜日～金曜日 9:00～17:00は いじめ防止生徒指導課で受付、月曜 日～金曜日 17:00～9:00 と土日祝 日の24時間は 委託者で対応
いじめやこどものSOS全般に関する 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

＊ その他

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
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 (12:00～13:00 を除く) 面接：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	玄関ホール会議室 【総務課】	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の一週間前の8:30から受付(先着順)	予約制:毎週月曜日・水曜日 13:00～16:00 1人の相談時間は20分以内になります
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	玄関ホール会議室 【総務課】	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の一週間前の8:30から受付(先着順)	予約制:第2・第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
人権擁護委員による人権に関する相談	人権相談 【人権政策課】 ①市役所	0742-34-4733	①市役所：第1・3金曜日 ②都 邇： 4・8・12月の第1水曜日※ ③月ヶ瀬： 4・8・12月の第1木曜日※ 時間はいずれも、 13:00～16:00
	②都邇行政センター	0743-82-0201	
	③月ヶ瀬行政センター	0743-92-0131	
犯罪被害者やその家族等からの電話・面接相談のほか病院や警察、裁判所等への付き添い、無料のカウンセリング、法律相談等を実施	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
	性暴力被害専用電話	090-1075-6312	



発行元：奈良市

事務局：奈良市 健康医療部 保健所 保健予防課 [電話番号：0742-93-8397]

この相談窓口の情報は令和元年7月現在のものです

