令和２年度版

相談窓口一覧

心のセーフティーネット

ふきのとうホットライン

自殺予防 心はればれ〈あきた〉

誰かに話そう 誰かと悩もう 一人で悩まず相談しましょう

何かお悩みのことはありませんか？　困りごとやトラブルは、早めに相談することが大事です。
この「ホットライン」は、相談機関によるネットワークです。まずは一度話してみませんか？
お気軽にご利用ください。周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。

※受付時間は年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
心	心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343	月～金　12:00～20:30 土日祝　12:00～17:00
	死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平　日　9:00～16:00 土日祝　10:00～16:00
	死別の苦しみ悲しみを語る集い	秋田グリーフケア研究会	080-5000-8706	平日　10:00～16:00
	自死遺族わかちあい自助グループ	結いの会	090-5358-7456	10:00～20:00　毎日
倒産	倒産危機など企業主の相談、自殺対策・相談	蜘蛛の糸	018-853-9759	10:00～17:00 月～金(祝日除く)
法律	各種法律問題全般	秋田弁護士会法律相談センター	018-896-5599 予約受付（面接相談のみ）	9:00～17:00 原則有料 月～金(祝日除く)
	各種登記、クレサラ、少額裁判、成年後見制度など	秋田県司法書士会総合相談センター	018-824-0055（要予約）	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	法律に基づく制度、手続きの紹介や相談窓口の案内（情報提供）	法テラス	(ﾅﾋﾞﾀﾞｲﾔﾙ) 0570-078374	月～金　9:00～21:00 土　9:00～17:00
金融・経営	多重債務、ヤミ金融問題等の相談	秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター	018-896-5599 予約受付（面接相談のみ）	9:00～17:00 初回相談無料 月～金(祝日除く)
	多重債務者の相談	秋田なまはげの会	018-862-2253	17:30～19:00 月　19:00～20:00 水 13:00～16:00 土
	銀行業務に関する様々な相談、要望（預金、貸出、外国為替、証券・保険相談など）	銀行とりひき相談所	018-863-9181	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	貸金業務に関する相談、苦情、紛争解決、貸付自粛登録	日本貸金業協会秋田県支部	0570-051051　※貸付自粛制度をご利用の方は事前にお問い合わせください	9:00～17:00 (土日祝日、12/29～1/4除く)
	経営の再生・改善・整理、事業承継、創業などの相談	各商工会議所・秋田県商工会議所連合会	各商工会議所：お問い合わせください 連合会 018-866-6674	9:00～17:20 月～金(祝日除く)
		各商工会・秋田県商工会連合会	各商工会：お問い合わせください 連合会 018-863-8495	8:30～17:00 月～金(祝日除く)
	創業・起業・経営革新等の相談	公益財団法人あきた企業活性化センター	018-860-5610	8:30～17:15 月～金(祝日除く)
消費生活	商品・サービス等の契約、品質などに関する消費トラブルや多重債務の相談	秋田県生活センター	018-835-0999	9:00～17:00 月～金（祝日、年末年始除く）
		北部消費生活相談室	0186-45-1040	
		南部消費生活相談室	0182-45-6104	
高齢者	高齢者のくらし・法律・権利擁護・介護などの相談	秋田県高齢者総合相談・生活支援センター	018-824-4165	9:00～17:00　月～金　面談有 (祝日、12/29～1/3除く)
	65歳以上の高齢者のための相続・遺言、成年後見、財産管理、その他法律相談全般	秋田弁護士会高齢者無料法律電話相談	0800-800-3108 (相談専用ダイヤル)	13:30～15:30 (毎週月のみ)
女性	ＤＶ・セクハラ被害など女性の人権相談	法務局女性の人権ホットライン	ナビダイヤル 0570-070810	8:30～17:15 月～金（祝日、年末年始除く）
	職場における男女差別、ハラスメント、妊娠・出産等を理由とする解雇等の相談、育児・介護休業取得等に関する相談	秋田労働局雇用環境・均等室	018-862-6684	8:30～17:15 月～金（祝日、年末年始除く）
	女性が抱える悩み事の相談(夫等の暴力、離婚、家庭、男女問題など)	秋田県女性相談所（女性ダイヤル相談）	018-835-9052（相談専用） 0120-783-251（DV緊急用）	平　日 8:30～21:00 土日祝 9:00～18:00 (12/29～1/3除く)
	ＤＶ、夫婦、親子、男女関係など	秋田県中央男女共同参画センター（ハーモニー相談室）	018-836-7846	10:00～17:00 (日・祝日除く) ※土は電話相談のみ
	配偶者からのＤＶ相談など	配偶者暴力相談支援センター	女性相談所・秋田県中央男女共同参画センター・県内の各福祉事務所にお問い合わせください	
ひとり親	ひとり親家庭の就業相談と生活相談など	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	018-896-1531	8:30～17:00 月～金(祝日除く)
青少年・子ども	子どもの急な病気などの相談	秋田県こども救急電話相談室	#8000 018-895-9900	19:30～22:30　毎日
	18歳未満児童の育児・非行・いじめ・虐待・人権に関する相談	児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間　毎日
		秋田県北児童相談所	0186-52-3956	8:30～17:00 月～金（祝日除く）
		秋田県中央児童相談所	018-862-7311	
		秋田県南児童相談所	0182-32-0500	
		子ども・家庭１１０番「でんわ相談よい子に」	0120-42-4152	フリーダイヤルは24時間毎日
		法務局子どもの人権110番	0120-007-110	8:30～17:15 月～金（祝日、年末年始除く）
	子どもの悩み・非行など少年少女と保護者の相談	やまびこ電話	018-824-1212	24時間　毎日
		警察署少年係	各警察署少年係	24時間　毎日
		チャイルド・セーフティ・センター	018-831-3421	9:00～20:45　毎日
	いじめ、不登校など学校教育問題の相談	すこやか電話	0120-377-804 018-873-7206	8:30～17:00 月～金(祝日除く)
	家庭教育・子育ての相談	スギの子e-mail相談	suginoko@mail2.pref.akita.jp	随時
	生活習慣、非行など児童の家庭問題相談	家庭児童相談室	各福祉事務所	8:30～17:00 月～金(祝日除く)

秋　田　県

※受付時間は年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口		電話番号など	受付時間
職場における心の健康づくり	産業医等による事業主及び労働者のための産業保健相談	秋田産業保健総合支援センター		018-884-7771	8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始除く)
			秋田地域産業保健センター	0120-672-306	お問い合わせください
			能代山本地域産業保健センター	0185-58-5656	
			大館地域産業保健センター	0186-43-4511	
			横手市・湯沢市・雄勝郡地域産業保健センター	0183-79-6681	
			大曲仙北地域産業保健センター	0187-62-2205	
			由利本荘地域産業保健センター	0184-22-6660	
	就職・就労に関する相談	あきた就職活動支援センター		018-826-1735	9:00~17:00 月~金(祝日除く) 9:00~19:30 第2・第4水
			北部サテライト	0186-44-5100	9:30~17:30 月~金(祝日除く)
			南部サテライト	0182-35-6005	9:30~19:30 第2・第4水
	15歳~49歳の若者の就職活動における様々な悩みの相談	あきた若者サポートステーション		018-892-6021(キャリアカウンセリング部門) sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
		秋田県南若者サポートステーション よこて		0182-23-5101	10:00~16:00 月~土(水・祝日・年末年始除く)
	仕事上の悩みや職場の悩み	秋田県労連「労働110番」		0120-378-060 018-884-7323	9:00~18:00 月~金(祝日除く)
心と身体の健康	心と体に関する一般健康相談 医師による専門相談 ※各市町村でも相談を受け付けております。 各市町村保健担当課にお問い合わせください。	保健所	大館	0186-52-3955	8:30~17:00 月~金(祝日除く) 要予約
			北秋田	0186-62-1165	
			能代	0185-55-8023	
			秋田中央	018-855-5170	
			由利本荘	0184-22-4120	
			大仙	0187-63-3403	
			横手	0182-32-4005	
			湯沢	0183-73-6155	
			秋田市	018-883-1180	
	ストレス・うつなどの全般的なこころの相談	精神保健福祉センター(こころの電話相談)		018-831-3939	平日 9:00~16:00 土日祝日 10:00~16:00(年末年始除く)
	ひきこもり(概ね18歳以上の方)の相談	ひきこもり相談支援センター (精神保健福祉センター内)		018-831-2525	電話、面接(要予約) 月~金(祝日、年末年始除く)10:00~16:00
	精神科の救急全般の相談	精神科救急情報センター		018-892-3780	平日 17:00~22:00 土日祝日 9:00~22:00
	医療に関する苦情や相談	医療安全支援センター		018-860-1414	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
	薬に関する苦情や相談	秋田県薬剤師会医薬品情報センター		018-834-8931	10:00~16:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	不妊・不育・女性の健康に関する相談	こころとからだの相談室		018-884-6234	水・金 12:00~14:00
障害者・難病	障害者と家族の様々な悩み相談	障害者110番		018-863-1290	9:00~16:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	発達障害に関する相談	秋田県発達障害者支援センター ふきのとう秋田		018-826-8030	9:00~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	難病に関する相談	秋田県難病相談支援センター		018-866-7754	9:30~16:30 月~金(祝日除く)
生活安全・犯罪被害者	特殊詐欺や事件・事故などに関する相談や意見・要望	県民安全相談センター		#9110(018-864-9110)	24時間 毎日
		住民安全相談所		各警察署	
	サイバー犯罪に関する相談	サイバー犯罪相談電話		018-865-8110	24時間 毎日
	暴力団員による不当な行為に関する相談	暴力団壊滅秋田県民会議		0120-893-184	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
	犯罪被害者などの相談	秋田被害者支援センター		0120-62-8010 018-893-5937	10:00~16:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	犯罪被害者や家族の方に対して手続きや制度、相談窓口の紹介等情報提供	法テラス「犯罪被害者支援ダイヤル」		(ナビダイヤル) 0570-079714	月~金 9:00~21:00 土 9:00~17:00
	犯罪被害者とその家族の方の相談	秋田弁護士会犯罪被害者支援センター		018-896-5599 予約受付	9:00~16:00 初回相談無料 月~金(祝日除く)
	性暴力の被害に関する相談	ほっとハートあきた		0800-8006-410 (秋田県内からの電話は無料)	10:00~19:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	性犯罪被害等の相談	性犯罪被害相談電話		0120-028-110(フリーダイヤル) #8103(ハートさん)	24時間 毎日
薬物乱用	覚せい剤などの相談	薬物相談窓口(秋田県医務薬事課)		018-860-1407	8:30~17:00 月~金(祝日除く)
交通事故	賠償責任、示談の仕方、自賠責の請求手続など交通事故相談	秋田県生活センター交通事故相談		018-836-7804 018-836-7805	9:00~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	交通事故に関する相談	日弁連交通事故相談センター秋田県支部		018-896-5599 予約受付(面接相談のみ)	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
人権問題	人権問題全般の相談	法務局みんなの人権110番		(ナビダイヤル) 0570-003110	8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始除く)
生活・福祉	高齢者、障害者、児童及び女性の福祉などに関する相談	秋田県福祉相談センター		018-831-2940 fukushi@pref.akita.lg.jp	8:30~19:00 平日 10:00~18:30 土日祝日(年末年始除く)
	生活・福祉に関する困り事相談	秋田県社会福祉協議会		018-864-2711	8:30~17:00 月~金(祝日除く)
		市町村社会福祉協議会		各市町村社会福祉協議会	お問い合わせください
	福祉サービスに関わる苦情・相談	秋田県福祉サービス相談支援センター		018-864-2726 ssc@akitakenshakyo.or.jp	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
	暮らしなんでも相談	ライフサポートセンターあきた		0120-980-669	10:00~17:00 月~金(祝日除く)
	生活困窮者自立支援制度に関すること	秋田県健康福祉部地域・家庭福祉課		018-860-1314 ※最寄りの相談窓口を紹介します	8:30~17:15 月~金(祝日除く)
外国人	在住外国人の様々な相談	秋田県外国人相談センター		018-884-7050 soudan21@aiahome.or.jp	9:00~17:45 月~金、第3土(祝日、年末年始除く)

医療機関	「うつ」などの相談については「うつ病予防協力医・登録医」を紹介できます。上記の各相談窓口にお問い合わせください。