

こころ
心の健康・相談室
フォー・ユー

事業主と
すべての勤労者が
安心して働ける
職場づくりに

職場での人間関係、仕事のストレス、過労…働いていて、心が辛くなっていませんか？
専門機関と連携しながら「産業カウンセラー相談員資格」や、「ストレスチェック・アドバイザー資格」を持った専門員が、あなたの悩みに寄り添います。「従業員のメンタルヘルス」や「ストレスチェック制度」に関するご相談も受け付けています。
お気軽にご相談下さい。

〈具体的支援内容〉

- 勤労者やその他関係者からの「心の病」に関する相談
- 関係専門機関と連携・協力の上、支援をお手伝い
- 企業へのメンタルヘルス対策などのご相談
- 企業からの「ストレスチェック制度」に関するご相談

〈連携・協力先〉

- 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会四国支部
- 独立行政法人 労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター
- 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 徳島障害者職業センター
- 徳島県内行政機関・産業医・弁護士等



1 0 0 パーセント ナ ヤ ミ ゼロ
☎ 090-1008-7830

電話相談……………【月～金】10:00～17:00

面談による相談【第3土曜】9:00～16:00〈要予約〉

- ※ 面談ご希望日の2日前までにご予約ください。
- ※ 国民の祝祭日・8/12～8/15・12/29は除く

面談場所

〒770-0924徳島市昭和町3-35-1わーくぴあ徳島4F
公益財団法人徳島県勤労者福祉ネットワーク内
心の健康・相談室 フォー・ユー
<http://toku-nw.com/kokorono-for-you/>

相談
無料

心や体が疲れたとき

健康相談

認知症110番 ☎ 0120-654-874 月・木10:00～15:00(祝日の場合は休み)
エイズホットライン Tel.088-655-6010 8:30～17:00(土・日・祝を除く)
難病相談支援センター Tel.088-621-2224 8:30～18:15(土・日・祝を除く)

心の悩み

徳島県精神保健福祉センター

いのちの希望(旧徳島いのちの電話)

匿名原則・秘密厳守・来所は予約制

徳島	Tel.088-623-0444	24時間(年末年始を除く)
阿南	Tel.0884-23-4440	18時～21時(年末年始を除く)
三好	Tel.0883-76-0444	18時～21時(土・日、年末年始を除く)
阿波	Tel.088-696-4443	14時～18時(土・日・祝、年末年始を除く)

保健所

もう一人で悩まないでください!

パーソナルサポート事業

あなたの悩みに寄り添って支援いたします。
お気軽にご相談ください。

秘密
厳守

相談
無料

相談・就労支援「踏み出そう新しい明日へ!」

生活に関する困りごとにご寄り添って支援いたします。

こまつしま生活自立支援センター

Tel.0120-783-141

鳴門市生活自立相談支援センター「よりそい」

Tel.0120-928-734

あなんパーソナル・サポート・センター

Tel.0120-928-764

就労準備支援「あなたの一歩をサポート!」

意欲はあるがすぐに一般就労できない方を対象に技能習得や就労体験等支援いたします。

徳島県就労準備支援センター パーソナルサポートセンターとくしま Tel.0120-460-380

パーソナルサポートセンターとくしま(徳島市) Tel.088-679-7754

あなんパーソナル・サポート・センター(阿南市) Tel.0120-928-764

子どもの学習支援「子ども達に夢を、希望を!」

経済的な理由により勉強や進学に不安を抱えている中学生を支援いたします。

徳島市子どもの学習支援事業 [学びサポート塾] Tel.0800-200-3145

鳴門市よりそい学習支援事業 [学びサポート塾なるど] Tel.0120-873-580

男女間・夫婦間の悩み

こども女性相談センター

配偶者等からの暴力(DV)、離婚、男女間の問題に女性支援相談員が対応します。

中央こども女性相談センター	Tel.088-652-5503 Tel.088-623-8110	9:00～22:00 (年末年始除く)
南部こども女性相談センター	Tel.0884-24-7115 Tel.0884-24-7110	9:00～17:00 (土・日・祝・年末年始除く)
西部こども女性相談センター	Tel.0883-56-2109 Tel.0883-56-2110	

フレアとくしま相談室

生き方、夫婦・家族・子ども・人間関係・離婚・DV・セクハラなど、さまざまなことに関する総合相談に対応。

電話相談: Tel.088-626-6188

10:00～12:00、13:00～16:00

月・水・木・金・土(火が祝日の場合は翌日休み)

徳島市山城町東浜傍示1(アスティとくしま内)

女性の人権ホットライン

Tel.0570-070-810 (全国共通ナビダイヤル・通話料必要)

8:30～17:15(土・日・祝・年末年始を除く)

子ども・女性を守る通報ダイヤル(ストーカー・DV・不審者相談)

Tel. 088-623-6110 (24時間受付) 徳島県警察本部

ストップDV・サポートの会

Tel. 070-5680-3822

DVの暴力から逃れてくる被害者に当座資金として3万円を無利子で貸し出します。

全国共通DVホットライン

☎ 0120-956-080

10:00～15:00(日・祝日・年末年始除く)

外国人家庭への情報

とくしま国際戦略センター(公益財団法人徳島県国際交流協会)

徳島市寺島本町西1-61(クレメントプラザ6F) Tel. 088-656-3303

OPEN 月～日 10:00～18:00

「無料WiFiスポット(フリースポット)の提供、医療や防災、交通情報など」「在住外国人への生活支援」、「外国人観光客への情報提供」、県内企業の「海外戦略開拓支援」、語学力のある人材への「マッチングシステム」などを実施中

生活・金銭問題・事件・事故の相談に

警察への相談 **#9110** または Tel. 088-653-9110

(振り込め詐欺、DV、ストーカー、悪質商法、薬物、けん銃、廃棄物、性犯罪、交通事故などあらゆる犯罪について)

消費生活・悪徳商法相談

架空請求、振り込め詐欺、悪徳商法など

消費者110番 Tel. 088-623-0110

(徳島県消費者情報センター)

平日 9:00～18:00 土日 9:00～16:00(水・祝日・年末年始を除く)

クレジット／サラ金／多重債務相談

一人で悩まないで!借金の解決は必ずできます!

借金・離婚・相続・労働問題・犯罪被害・・・こんなとき

法テラス(日本司法支援センター)

Tel. 050-3383-5575

徳島 徳島市元町1-24(アミコビル3階)

無料法律相談 弁護士相談

月～金 9:30～12:00、13:00～15:30(土日・祝日及び年末年始を除く)

徳島弁護士会借金問題無料法律相談 (予約制無料)	Tel.088-652-5768 (毎週月13:00～16:00)	要予約
夜間無料電話相談(徳島県司法書士会)	Tel.088-622-1234 (毎週月・金18:00～20:00)	
徳島県司法書士会司法書士総合相談センター	Tel. 088-657-7191 (受付:月～金9:00～17:00、相談:水15:00～17:00)	要予約
弁護士法人リーガルアクセス	Tel. 0884-22-5800	
あなん共同法律事務所	Tel. 0884-22-5800	
美馬法律事務所	Tel. 0883-53-7700	
あわ共同法律事務所	Tel. 088-652-8030	
四国ろうきん 多重債務相談デスク	☎ 0120-17-4690	