

その他の相談

交通事故に関する相談

●徳島県交通事故相談所 TEL.088-621-3200

人権に関する相談

●徳島県男女参画・人権課(あいぽーと徳島) TEL.088-664-3701

●みんなの人権110番(徳島地方法務局) TEL.0570-003-110

セクシャルマイノリティに関する相談

●S A G徳島(鳴門教育大学内) TEL.088-687-6622

夫婦、子ども、仕事、創業などの様々な相談

●ときわプラザ相談室 TEL.088-626-6188



ストレスと上手につきあえていますか？

# 身近な相談窓口一覧

## 自分でできるストレスチェック

 なんとなく頭がすっきりしない	 イライラする	 肩こり、頭痛がひどくなってきた	 急に動けない時がある	 最近会話が少ない、返事がない
 好きだったものが食べられない	 手や脇に汗をかきやすくなった	 立ちくらみがある	 寝ても疲れがとれない	 風邪をひきやすくなった
 なかなか眠れない日が続く	 一人で引きこもることが増えた	 ぼーっとしていることが増えた	 意味もなく不安になる	 朝起きられない、遅刻や欠勤が増加
 急に息苦しくなるときがある	 仕事や家事が手につかない	 目がかすむ	 いつも何か食べている	 酒癖が悪くなった、量が増えた

☑ 当てはまる数はいくつありますか？

 0~5個	ストレス度は正常範囲内で問題なし。今まで通りの生活を。時々ストレスチェックをして、数が増えたら注意！	 11~15個	ストレス度がかなり高めです。早めに専門家に相談を！休息を。家族、友人に相談することが大切。
 6~10個	ストレス度が少し高めです。ちょっと仕事を休んだ方がいいかも。休めない人はこれ以上、仕事を増やさず減らしましょう。	 16~20個	相当ストレスが溜まって疲れています。心療内科、精神科へ！1人で行くのが不安なときは、付き添ってもらいましょう。

## ひとりで悩まずに相談してください

困りごとや心配ごとを相談できる相談窓口を分野別に掲載しています。お悩みのことがあれば、是非お気軽にご相談ください。

親しい人  
家族との交流

良質な睡眠

運動

趣味活動

### 鳴門市健康福祉部 健康増進課

〒772-0003 鳴門市撫養町南浜字東浜24番地2  
鳴門ふれあい健康館1階(鳴門市健康福祉交流センター)

令和4年1月発行

## 鳴門市

## 生活全般に関する相談

### 心配ごと相談

生計や家庭不和、高齢者問題などの心配事に関する相談

- 鳴門市社会福祉協議会 TEL.088-685-7170

### 法律相談

弁護士による法律に関する相談（要予約）

- 鳴門市社会福祉協議会 TEL.088-685-7170

### 生活福祉資金貸付の相談

低所得・高齢者・障がい者世帯の自立生活に一時的に必要な資金の貸し付けのための相談

- 鳴門市社会福祉協議会 TEL.088-685-7170

### 日常生活自立に関する相談

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の福祉サービス、権利擁護に関する相談

- 鳴門市社会福祉協議会 TEL.088-685-7170

### 民生委員・児童委員による相談

市民からの担当地域の民生委員・児童委員への様々な相談

- 鳴門市民生委員・児童委員協議会（鳴門市社会福祉協議会内） TEL.088-685-7170

### 民事手続きに関する相談

訴訟・調停・支払督促などの手続きに関する相談

- 鳴門簡易裁判所 TEL.088-686-2710

### 法務相談

相続、離婚、成年後見、起業、事業経営、外国人法務、交通事故等暮らしの法務全般に関する相談

- 一般社団法人日本市民法務サポート 森江 TEL.080-4138-5462（平日：16時～18時）

### 年金相談

年金に関する相談

- 街角の年金相談センター徳島 TEL.088-657-3081

### 消費生活相談

消費生活全般に関する苦情受付や相談

- 鳴門市消費生活センター TEL.088-686-3776

### 生活自立相談

収入が不安定で生活に困っている、家族が病気で将来が不安など生活に関する相談

- 鳴門市生活自立相談支援センター「よりそい」 TEL.088-678-2754 /0120-928-734

## 就労相談

### 職業相談

就業、転職、仕事に関する相談

- ハローワーク鳴門 TEL.088-685-2270

### 若者の就労相談

若者の就労に関する相談

- とくしま地域若者サポートステーション TEL.088-602-0553

## 障がい者相談

### 障がい者に関する相談

障がい者等に関する相談

- 地域活動支援センターオリーブの木 TEL.088-685-5524

- 愛育会地域生活総合支援センター TEL.088-699-4143

- 障がい者生活支援センター凌雲 TEL.088-693-1117

### 身体障がい者相談

身体に障がいのある方の相談

- 鳴門市基幹相談支援センター TEL.088-678-8280

## 高齢者相談

### 高齢者総合相談

介護に関する心配や悩み、その他高齢者に関する相談

- 基幹型地域包括支援センター TEL.088-615-1417

- 地域包括支援センター緑会 TEL.088-685-1555

- 地域包括支援センター貴洋会 TEL.088-683-1075

- 地域包括支援センターやまかみ TEL.088-683-6727

- 地域包括支援センターひだまり TEL.088-686-1139

- 地域包括支援センターおおあさ TEL.088-689-3738

### もの忘れ相談

老化によるもの忘れや認知症に関する相談

- 基幹型地域包括支援センター TEL.088-615-1417

### 鳴門市介護者家族の会による相談

在宅介護をしている家族の不安・介護疲れに関する相談

- 基幹型地域包括支援センター TEL.088-615-1417

## 健康に関する相談

### こころの悩み相談

- いのちの希望（旧徳島のいのちの電話） TEL.088-623-0444

- とくしま自殺予防センター（徳島県精神保健福祉センター内） TEL.088-602-8911

- よりそいホットライン TEL.0120-279-338

### こころの悩み（メール相談）

- いのちの希望（旧徳島のいのちの電話） <https://www.inochinokibou.or.jp/>

- NPO 法人アプローチ会 <https://www.afs.jp/>

### 精神保健福祉相談

- 徳島県精神保健福祉センター TEL.088-602-8911

- 徳島県東部保健福祉局（徳島保健所） TEL.088-602-8905

### アルコール・思春期・薬物相談

- 徳島県精神保健福祉センター TEL.088-602-8911

### エイズ相談

- 徳島県東部保健福祉局（徳島保健所） TEL.088-602-8907

- エイズホットライン（徳島県感染症対策課） TEL.088-655-6010

### 医療安全相談

- 徳島県東部保健福祉局（徳島保健所） TEL.088-652-5153

## 就労相談

### 職場における心の健康づくり相談

- 徳島産業保健総合支援センター TEL.088-656-0330

### 若者就労支援

- とくしま地域若者サポートステーション TEL.088-602-0553

### 労働相談

- 徳島労働局総合労働相談コーナー TEL.088-652-9142

- 仕事なんでも相談室 TEL.0120-783-072

- ジョブとくしま（無料職業紹介所） TEL.088-652-4510

- 徳島県労働雇用戦略課 TEL.088-621-2346

## 金融相談

### 金融・経営に関する相談

- 徳島県商工会議所連合会 TEL.088-653-3211

- 徳島県商工会連合会 TEL.088-623-2014

### 経営・創業に関する相談

- 公益財団法人とくしま産業振興機構 TEL.088-654-0101

## 犯罪・被害相談

### 警察への相談全般

- 警察総合相談センター（徳島県警察本部） TEL.088-653-9110 #9110

### 犯罪被害者相談心のケア

- 公益社団法人徳島被害者支援センター TEL.088-656-8080

### 被害に遭われた方ご家族の相談

- 公益社団法人徳島被害者支援センター TEL.088-678-7830

## 青少年・子ども相談

### 青少年や子どもに関する相談

- 24時間子供SOSダイヤル TEL.0120-0-78310

- チャイルドライン TEL.0120-99-7777

- 子ども何でもダイヤル TEL.088-635-0303

- こどもの人権110番（徳島地方務局） TEL.0120-007-110

- ヤングテレホン（徳島県警察本部） TEL.088-625-8900

- いじめホットライン（徳島県警察本部） TEL.088-623-7324

### 家庭児童福祉に関する相談

- 徳島県東部保健福祉局（徳島庁舎） TEL.088-626-8716

- 徳島県中央子ども女性相談センター TEL.088-622-2205

### 教育相談

- こころとからだのサポートセンター（徳島県立総合教育センター） TEL.088-672-5200

## 女性相談

### 女性の相談（DV、離婚、男女問題等）

- 女性の悩み110番 TEL.088-623-8110

- 徳島県中央子ども女性相談センター TEL.088-652-5503

- 性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま中央 TEL.088-623-5111

- 女性の人権ホットライン（徳島地方務局） TEL.0570-070-810

## 障がい者・高齢者・難病相談

### 障がい者に関する相談

- 障がい者サポートダイヤル（身体） TEL.088-631-6240

- 障がい者サポートダイヤル（知的） TEL.088-631-2720

- 障がい者サポートダイヤル（精神） TEL.088-631-2826

### 発達障がいに関する相談

- 徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ TEL.0885-34-9001

### 難病相談

- 徳島県難病相談支援センター（徳島県健康づくり課） TEL.088-621-2999

### 成年後見制度・相続・遺言に関する相談

- コスモス青年後見サポートセンター TEL.088-679-4440

- 徳島弁護士会 TEL.088-652-5768

- 司法書士徳島総合相談センター TEL.088-657-7191

- 徳島県社会福祉会ばあとなあ徳島 TEL.088-678-8041

### 権利擁護に関する相談

- とくしま絆ネット（NPO 法人とくしま高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク） TEL.080-2980-9014

## 消費生活に関する相談

### 消費生活・多重債務に関する相談

- 徳島県消費者情報センター TEL.088-623-0110

### 様々な法律相談

- 借金問題無料法律相談（徳島弁護士会） TEL.088-652-5768

- 法律相談センター（徳島弁護士会） TEL.088-652-3017

- 夜間無料電話相談（徳島弁護士会） TEL.088-652-5908

- 休日法律相談（徳島弁護士会） TEL.088-652-3017

- 法テラス徳島 TEL.050-3383-5575・0570-078-394

- 夜間無料電話相談（徳島県司法書士会） TEL.088-622-1234

- 司法書士総合相談センター（徳島県司法書士会） TEL.088-657-7191