



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	秋田グリーンケア研究会	080-5000-8706	平日 10:00～16:00
	自死遺族わ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	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、クレサウ、少額裁判、成年後見制度など 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）	秋田県司法書士会総合相談センター 法テラス	018-824-0055（要予約） （ナビダイヤル） 0570-078374	9:00～17:00 月～金（祝日除く） 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
金融・経営	サラ金・クレジットの多重債務、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・秋田県商工会連合会	各商工会議所：お問い合わせ下さい 連合会018-866-6674 各商工会：お問い合わせ下さい 連合会018-863-8495	9:00～17:20 月～金（祝日除く） 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 北部消費生活相談室 南部消費生活相談室	018-835-0999 0186-45-1040 0182-45-6104	9:00～17:00 月～金（祝日除く）
高齢者	高齢者のくらし・法律・権利擁護・介護などの相談	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） ナビダイヤル 0570-070810	13:30～15:30 （毎週月のみ） 8:30～17:15 月～金 （祝日、年末年始除く）
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	018-862-6684	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	018-835-9052（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）
	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）	018-836-7846	10:00～17:00（日・祝日除く） ※土は電話相談のみ
	生き方、職場や家庭の人間関係など	秋田県中央男女共同参画センター （ハーモニープラザ相談室）	018-836-7846	10:00～17:00（日・祝日除く） ※土は電話相談のみ
性	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 所にお問い合わせ下さい	
	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
青少年・子ども	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	フリーダイヤルは24時間毎日 8:30～17:15 月～金 （祝日、年末年始除く）
		子ども・家庭110番「でんわ相談よい子に」	0120-42-4152	
		法務局子どもの人権110番	0120-007-110	24時間 毎日
	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	8:30～21:00 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	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）

※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	9:30～17:00 月～金、第2・第4土（祝日除く） （変更の場合あり）		
	北部サテライト	0186-44-5100			
	南部サテライト	0182-35-6005			
15歳～39歳までの若者の就職や適職さがしについての相談	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、第2・第4土（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）	
	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）	
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）	
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 住民安全相談所	#9110（018-864-9110） 各警察署生活安全係	24時間 毎日	
	サイバー犯罪に関する相談	サイバー犯罪110番	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	秋田県社会福祉協議会 秋田県福祉相談センター	018-864-2711 018-831-2940 fukushi@pref.akita.lg.jp	8:30～17:00 月～金（祝日除く） 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	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下さい。				