

困ったときは、「社会」の手を借りよう

相談機関一覧

働くことにまつわるストレスや不安、人間関係、自分の生き方などで悩んでいませんか？そんなときは、ひとりで抱え込まないで、相談機関（専門家）にアドバイスを仰ぎましょう。

- 「職場の人間関係がうまくいかない」「仕事が終わらずに悩んでいる」など、仕事のストレス、職場の悩みを相談したい。
 - 労災病院「勤労者心の電話相談」
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 女性と仕事の未来館
- 徐々に生活リズムを整え、復職の準備を始めたい。
 - 精神保健福祉センター
- 不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。
 - いのちの電話
- 労働条件・雇用・退職・解雇・均等待遇について相談したい。
 - 労働基準監督署
 - ハローワーク
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 日本司法支援センター（法テラス）
- 職場のハラスメントで悩んでいる。
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 財団法人21世紀職業財団
 - 女性と仕事の未来館

労災病院「勤労者心の電話相談」

（平成22年7月現在）

全国に
19ヶ所

労災病院勤労者予防医療センター又は勤労者予防医療部は全国30ヶ所の労災病院に併設されており、このうち19ヶ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談（1ヶ所）等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

相談内容	仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談
対象者	勤労者本人及びその家族　　上司等勤務先関係者（産業医を含む）

電話相談

電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです。（施設により曜日が異なります。）なお、横浜における電子メール(mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp)の相談は24時間受付です。

施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号
釧路労災病院 ★1	0154-21-5797	浜松労災病院 ★3	053-466-7867	岡山労災病院	086-265-2556
東北労災病院	022-275-5556	中部労災病院	052-659-6556	中国労災病院	0823-72-1252
福島労災病院	0246-45-1756	大阪労災病院	072-251-9556	山口労災病院	0836-84-8556
東京労災病院	03-3742-7556	関西労災病院	06-6414-6556	香川労災病院	0877-24-6556
関東労災病院	044-434-7556	神戸労災病院	078-231-5660	九州労災病院 ★4	093-475-9626
横浜労災病院 ★2	045-470-6185	山陰労災病院	0859-35-3080	長崎労災病院	0956-49-7999
富山労災病院	0765-22-1009				

★1 釧路労災病院 火曜日～金曜日（祝日休み）

★2 横浜労災病院 年中無休

★3 浜松労災病院 月・水・金曜日（祝日休み）

★4 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで（祝日休み） 土曜日のみ午前10時から午後4時まで

精神保健福祉センター（平成22年7月現在）

各都道府県、指定都市では、精神保健法に基づいて精神保健福祉センター又はこころの健康総合センターを設置し、精神保健福祉に関する企画立案、保健所に対する技術的な指導などとともに、メンタルヘルス関連の相談を受けています。

	機関名	電話番号		機関名	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	近畿	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010
	札幌こころのセンター	011-622-0556		京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951		京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617		大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021		大阪市こころの健康センター	06-6922-8520
	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191		堺市こころの健康センター	072-258-6646
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946		兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217		神戸市こころの健康センター	078-672-6500
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556		奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131
関東・甲信越	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870		和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	中国・四国	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166		島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905
	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111		岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665		岡山市こころの健康センター	086-803-1273
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891		広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582		広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575		山口県精神保健福祉センター	0835-27-3480
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111		徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948		香川県精神保健福祉センター	087-804-5566
神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822	九州・沖縄		愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195		高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
横浜市こころの健康相談センター	045-476-5505		福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	
相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818		福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825	
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113		北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729	
新潟市こころの健康センター	025-232-5560		佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	
山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644		長崎県こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132	
中部・北陸	長野県精神保健福祉センター		026-227-1810	熊本県精神保健福祉センター	096-359-6401
	岐阜県精神保健福祉センター		058-273-1111	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
	静岡県精神保健福祉センター		054-286-9245	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617	
	静岡市こころの健康センター	054-285-0434	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443	
	愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377			
	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095			
	三重県こころの健康センター	059-223-5241			
	富山県心の健康センター	076-428-1511			
	石川県こころの健康センター	076-238-5761			
	福井県精神保健福祉センター	0776-26-7100			



いのちの電話 (平成22年7月現在)

困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。

(東京いのちの電話HPより)

	施設名	電話番号	
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	
	北海道いのちの電話	011-231-4343	
東北	あおもりのちの電話	0172-33-7830	
	秋田いのちの電話	018-865-4343	
	盛岡いのちの電話	019-654-7575	
	仙台いのちの電話	022-718-4343	
	山形いのちの電話	023-645-4343	
	福島いのちの電話	024-536-4343	
	新潟いのちの電話	025-288-4343	
関東・甲信越	長野いのちの電話	026-223-4343	
	長野いのちの電話・松本	0263-29-1414	
	山梨いのちの電話	055-221-4343	
	栃木いのちの電話	028-643-7830	
	足利いのちの電話	0284-44-0783	
	群馬いのちの電話	027-221-0783	
	茨城いのちの電話	029-855-1000	
	茨城いのちの電話・水戸	029-255-1000	
	千葉いのちの電話	043-227-3900	
	埼玉いのちの電話	048-645-4343	
	東京いのちの電話	03-3264-4343	
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	
	東京英語いのちの電話	03-5774-0992	
	川崎いのちの電話	044-733-4343	
	横浜いのちの電話	045-335-4343	
	中部	静岡いのちの電話	054-272-4343
		浜松いのちの電話	053-473-6222
岐阜いのちの電話協会		058-297-1122	
名古屋いのちの電話		052-931-4343	
三重いのちの電話協会		059-221-2525	

	施設名	電話番号	
関西	滋賀いのちの電話	077-553-7387	
	京都いのちの電話	075-864-4343	
	奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	
	和歌山いのちの電話協会	073-424-5000	
	関西いのちの電話	06-6309-1121	
	神戸いのちの電話	078-371-4343	
	はりまいのちの電話	079-222-4343	
中国・四国	岡山いのちの電話協会	086-245-4343	
	広島いのちの電話	082-221-4343	
	島根いのちの電話	0852-26-7575	
	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	
	香川いのちの電話協会	087-833-7830	
	徳島いのちの電話	088-623-0444	
	愛媛いのちの電話	089-958-1111	
	高知いのちの電話協会	088-824-6300	
	九州・沖縄	北九州いのちの電話	093-671-4343
		福岡いのちの電話	092-741-4343
熊本いのちの電話		096-353-4343	
佐賀いのちの電話		0952-34-4343	
長崎いのちの電話		095-842-4343	
大分いのちの電話		097-536-4343	
鹿児島いのちの電話協会		099-250-7000	
沖縄いのちの電話	098-888-4343		



関係機関のWebサイト一覧

Web

施設名	ホームページ
労働基準監督署	http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/location.html
ハローワーク	http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html
都道府県労働局雇用均等室	http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/index.html
メンタルヘルス対策支援センター	http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/index.html
財団法人21世紀職業財団	http://www.jiwe.or.jp/
都道府県労働相談情報センター (各都道府県で名称が異なります。)	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/ (東京労働相談情報センター)
女性と仕事の未来館	http://www.miraikan.go.jp/ 女性のための相談室(こころの相談):電話 03-5444-4155
日本司法支援センター(法テラス)	http://www.houterasu.or.jp/
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	http://kokoro.mhlw.go.jp/

社会保障制度の活用一覧

Web

施設名	問合せ先
・労災保険の手続き方法	労働基準監督署
・雇用保険の手続き方法	ハローワーク http://www.hellowork.go.jp/
・精神障害者保健福祉手帳の取得手続き方法、 自立支援医療(精神通院医療)制度について	都道府県庁 精神保健主管課 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html (東京都福祉保健局)
・生活保護の手続き方法	都道府県各市町村役所及び福祉事務所
・障害厚生年金の手続き方法	日本年金機構 http://www.nenkin.go.jp/index.html
・傷病手当金の手続き方法 ・高額療養費の手続き方法 ・健康保険の任意継続の手続き方法	全国健康保険協会 http://www.kyoukaikenpo.or.jp/