

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか？

調子が悪いと感じていても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談出来なかったりすることがあります。眠れない、食欲がない、疲れやすい、口数が減ったなど、身近な人の様子がいつもと違ったとき、どんなことが出来るでしょうか。身近な人の変化や助けを求めるサインに気づき、打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にいることで、適切な行動や支援につながっていきます。

また、子どもは自分から周りに相談できない事もあります。心の傷は、目に見えないのでわがままで誤解されやすい事があります。周りの大人が普段と違う様子に気づく事が大切です。

### ① 気づく

「どうしたの」と声をかけてみましょう。

### ② 傾聴

本人の気持ちに寄り添い、訴えに耳を傾けましょう。つらい心境を聞いてもらう事で本人の気持ちが楽になることがあります。

### ③ つなぐ

こころが疲れている事を本人に気づいてもらい、抱えている問題の相談先を紹介し、つないでいきましょう。

(発行) 荒尾市  
連絡先 荒尾市保健福祉部福祉課  
〒864-8686 荒尾市宮内出目390番地  
電話番号：0968-63-1406  
FAX番号：0968-62-2881

いのちと向き合うために  
あなたのそばにあるSOS

あなたの悩み  
きいてくれる人がいます



だれもが生活を送るうえで、  
「さまざまな悩みごと」に直面すると思います。

たとえば…

生活困窮、過労、人間関係、育児や介護疲れ、  
いじめや孤立、社会とのつながりの減少や過剰負担、喪失感など  
悩みを一人で抱え込まずに、  
身近な相談窓口などをご利用ください。

## 荒尾市内 主な相談窓口

消費生活

### 消費生活トラブルに関する相談 (多重債務者など)

【荒尾市消費生活センター】

月・火・水・金曜日 10時～16時 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1173

生活困窮

### 生活に困窮している人からの相談、ひきこもりに関する相談

【荒尾市生活相談支援センター】

月～金曜日 9時～16時 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-57-7019

生活保護

### 生活保護に関する相談

【福祉課保護係】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1409

障がい者

### 障がい者やその家族の介護に関する相談

【福祉課福祉係】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1406

介護保険

### 介護保険に関する相談

【保険介護課 介護保険係】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1418

高齢者

### 高齢者やその家族の介護に関する相談

(健康や福祉、医療や生活に関する事、成年後見制度、高齢者虐待など)

【荒尾市地域包括支援センター(保険介護課)】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1177

### 在宅の要介護高齢者等やその家族からの在宅介護に関する総合的な相談

※24時間体制で実施しています。

【老人介護支援センター】 介護に関する総合的な相談

- ① オレンジヒル小岱(府本・平井・八幡) ☎0968-68-8300
- ② 慈眼苑(荒尾・有明) ☎0968-62-6406
- ③ 白寿園(中央・緑ヶ丘) ☎0968-68-5322
- ④ ふじ(伊藤医院内)(万田・万田中央) ☎0968-62-1526
- ⑤ ドリーム(平成ドリーム館内)(井手川・清里・桜山) ☎0968-68-7771

福祉の相談  
介護・医療

### 介護や医療に関すること

(退院後、自宅での生活が心配な時、かかりつけ医がいない、介護の方法が分からない、往診や在宅で利用できるサービスなど)

【荒尾市在宅医療連携室在宅ネットあらか】

月～金曜日 9時～16時 ※祝日、年末年始は除く

☎0968-57-9350

子どもの悩み相談  
子どものための相談

### 学校生活の事・体や心の事、いじめの事などに関する相談

【ヤングテレホンあらか】

月～金曜日 9時～17時

☎0968-66-2214

子どもの関する相談

### いじめや不登校問題に関する相談。発達障がいなどについての相談

【学校教育課】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-57-7025

家庭児童相談

### 18歳未満の児童に関する相談 (虐待通報、子どもと家庭の不安や悩みなど)

【子ども家庭総合支援拠点(すこやか未来課)】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1143

子どもの悩み全般  
非行、不登校などに関する相談

### 子どもの発達、しつけ、養護相談 (虐待含む)

ソーシャルワーカー、心理療法士が対応します

【児童家庭支援センター キッズ・ケア・センター ※児童養護施設シオン園内】

月～土曜日 9時～18時 ※祝日、年末年始は除く

(緊急の場合は24時間対応しています)

☎0968-62-0222

女性からの相談  
面談による相談

### 相談内容は特に制限無し 1回50分予約制

【女性のための心の相談室「こ・こ・ろ ほっとルーム」】

場所：働く女性の家エポック荒尾 火・水・金曜日 10時～12時、13時～16時

ただし、上記曜日であってもお休みすることがあります。

☎0968-62-7770

女性からの相談

### 日常生活の中での悩みを持っている女性からの相談

(配偶者等からの暴力、家庭生活の破綻、経済的問題で生活困窮、性暴力など)

【すこやか未来課こども相談係】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く

☎0968-63-1143

妊婦・出産に関する相談

### 妊娠期から就学前の子どもの発育や発達・育児や保護者の悩みに関する相談

【子育て世代包括支援センター(すこやか未来課)】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1153

生活習慣病、健康相談、健康教育等各種保健事業

### 生活習慣、食生活、運動についての健康相談

【すこやか未来課保健センター健康増進担当】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始は除く ☎0968-63-1133

無料法律相談

### 法律相談全般 弁護士が対応します。

【荒尾市役所内総合案内】

第1、第3木曜日 13時～16時 要予約(先着8名)

☎0968-63-1503

## 荒尾市外 主な相談窓口

多重債務相談  
などについて

### 多重債務者の生活再生に向けた多重債務者生活支援事業を実施

面談による家計診断・生活指導を行うとともに、債務整理後の生活再生中発生した  
臨時的な生活資金に対し貸付を行い、債務整理から生活再生まで一貫した支援を行います。

【熊本県消費生活センター】

平日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

☎096-383-0999

法的トラブル解決  
のための総合案内所

### 法的トラブルに関する情報やサービスの提供等

※離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産など民事全般、クレジット・サラ金相談など

【法テラス】

平日 9時～21時 土曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

法テラス・サポートダイヤル

☎0570-078374

職場におけるパワー  
ハラスメント、いじめ、  
解雇などについて

### 職場におけるセクシャルハラスメント、パワーハラスメント、 マタニティハラスメント、いじめ、解雇などに関する相談

【熊本労働局雇用環境・均等室】

月～金曜日 8時30分～17時 ※祝日・年末年始除く ☎096-352-3865

子どもの発達、しつけ、養護相談  
(虐待を含む) 非行、不登校など  
子どもに関する悩み全般

### 児童福祉士・児童心理士が対応

【熊本県中央児童相談所(熊本県福祉総合相談所)】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始除く ☎096-381-4451

### 電話相談。保育士、保健師、元教師等の資格を持つ相談員が対応

【こども110番(熊本県福祉総合相談所)】

月～金曜日 9時～16時 ※祝日・年末年始除く

☎096-382-1110

子育てや家庭教育に  
関する相談

### 元教職員・学校支援員、心理カウンセラー等 様々な経歴を持つ方が対応

【すこやか子育て電話相談(熊本県教育庁社会教育課)】

月～金曜日 17時～21時

土曜日 13時～17時 ※祝日・年末年始 8/13～8/15 除く ☎096-383-6636

子ども(児童・  
生徒)のための  
悩み相談

### 学校生活の事、体や心の事、いじめの事などに関する相談

【玉名教育事務所相談窓口】

月～金曜日 10時～17時15分 ※祝日・年末年始除く ☎0968-74-2232

犯罪被害者支援に関する相談

### 犯罪被害者支援及び犯罪被害者給付制度に関する相談

【熊本県警察本部(犯罪被害者支援室)】

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始除く ☎096-381-0110

### 犯罪被害者等の悩みや精神的被害の相談

(法律・心理などの専門相談や警察・裁判所・病院への付添いなど)

【公益社団法人 くまもと被害者支援センター】

月～金曜日 10時～16時 ※祝日・年末年始除く

☎096-386-1033

### 犯罪者支援を行っている機関・団体との連携のもと

「その方が必要とされている支援」を行っている窓口の案内

【法テラス・サポートダイヤル(犯罪被害者支援ダイヤル)】

月～金曜日 9時～21時/土曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始除く

☎0570-079714 (IP電話からは 03-6745-5601)

交通事故に関する相談

### 交通事故等に関する相談

【熊本県交通事故相談所】

月～金曜日 9時～12時/13時～16時 ※祝日・年末年始除く ☎096-333-2295

### 弁護士による無料相談(電話・面接)

【公益財団法人日弁連交通事故相談センター】

月～金曜日 10時～16時30分 ※祝日・年末年始除く

☎0570-078-325 (IP電話からは 03-3581-1770)

※面接相談 予約が必要 まずはお電話ください

熊本県弁護士会:予約受付 ☎096-325-0009

## こころの悩み・医療相談について

こころの健康・医療については地域にある保健所や保健センター、精神保健福祉センターなどで、幅広く相談を受けています。どこに相談してよいのか分からない時は利用しましょう。

	相談内容など
保健所	<p>こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール、薬物依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。相談は、電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士など専門職が対応します。</p> <p>《相談窓口》熊本県有明保健所 ☎0968-72-2184</p>
精神保健福祉センター	<p>こころの健康についての相談、精神科医療についての相談、社会復帰についての相談、アルコール・薬物依存症の家族の相談、ひきこもりなど思春期・青年期問題の相談、認知症高齢者相談など精神保健福祉全般にわたる相談を行っています。医師、看護師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理技術者、作業療法士などの専門職がいます。</p> <p>《相談窓口》熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166</p>

### 自死(自殺)に関する相談

何か困っていて、どこに相談したらよいか分からない時など

#### 【熊本県精神保健福祉センター】

平日 9時～16時 ※祝日・年末年始を除く ☎096-386-1166

### 法的トラブルに関する事 (自死遺族支援弁護団の弁護士が直接対応)

#### 【全国自死遺族法律相談ホットライン】

水曜日 12時～15時 ※祝日・年末年始除く ☎050-5526-1044

※ホットラインの受付時間以外の相談

【受付時間】月～金曜日 9時～18時 ☎06-6949-8277

### ご遺族のつどいの場 (対象者)身近な人を自死で亡くされた方

#### 【熊本県自死遺族グループミーティング「かたらんね」】

開催日:奇数月 第4木曜日 14時～16時

場所:熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166

### 今感じている不安な気持ち、つらいことなど

#### 【熊本いのちの電話】

☎096-353-4343 (24時間対応)

☎0120-783-556 (毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時)

☎0570-783-556 (24時間対応)

あなたの悩み

きいてくれる人がいます

