

困ったときは誰かに相談してみよう

もし、あなたが悩みを抱えているのなら、誰かに相談してみませんか。悩みや不安を抱えていたり、困っていたりするときには、気軽に相談できる窓口があります。相談できる時間や相談方法なども選べるので、あなたに合った窓口で相談してみましょう。



こころの電話相談窓口

区分		相談窓口	相談日時	電話番号など
いんぎん窓	24時間相談	熊本いのちの電話 (社会福祉法人熊本いのちの電話)	24時間 365日	☎096(353)4343 フリーダイヤル ☎0120(783)556 午後4時～9時 ※毎月10日は午前8時～翌午前8時
	チャット相談	こころの悩み相談@熊本県 (熊本県障がい者支援課精神保健福祉班)	月・水・金曜日 午後6時～10時	SNS相談 (LINE) 
	電話相談	熊本県こころの悩み電話相談	平日 午後6時～翌午前9時 土・日曜日・祝日 24時間 (年中無休)	☎0570(030)556
		こころの健康相談電話 (熊本県精神保健福祉センター)	月～金曜日 午前9時～午後4時 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(386)1166
		熊本こころの電話 (公益社団法人熊本県精神保健福祉協会)	年中無休 午前11時～午後6時30分	☎096(285)6688
		熊本県菊池保健所	月～金曜日 午前9時～午後5時 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎0968(25)4138
		大津町役場健康保険課 健康推進係 (町子育て・健診センター内)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(294)1075
	女性特有の悩み	熊本県女性相談センター ※離婚問題・家庭不和・ストーカー被害など	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(381)4454
		熊本県女性相談センター ※配偶者やパートナーからの暴力	月～金曜日 午前8時30分～午後10時 土・日曜日・祝日 午前9時～午後10時	☎096(381)7110
		熊本県女性相談センター ※妊娠・出産・思春期の性など	月～土曜日 午前9時～正午、午後1時～8時 (日曜日・祝日を除く)	☎096(381)4340
		熊本県男女共同参画相談室らいふ	月・木・金・土曜日 午前9時30分～午後4時 火曜日 午前9時30分～午後7時30分 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(333)2666(平日) ☎096(355)2223(土曜)
		大津町女性相談窓口 (大津町役場人権推進課内)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(293)0863
	ひきこもり	熊本県ひきこもり地域支援センター 「ゆるここ」	月・火・木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時 (休日・祝日・年末年始を除く)	☎096(386)1177

上の窓口以外の相談窓口はこちらをご覧ください▶



一人で抱え込まずに、まず相談を

暮らしのお困りごとは「ふくしの相談窓口」で

町では、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮、ひきこもりなど、さまざまな福祉に関する相談ができる「ふくしの相談窓口」を開設しています。相談員が相談内容をお聞きし、必要な支援を提案し、支援する関係機関につなぎます。また、支援の進捗状況や相談者の生活状況を定期的に確認し、相談者の「困り」「悩み」「課題」の全体が解決するよう、皆さんに寄り添う相談窓口です。

「高齢者と障がいのある家族がいて、収入も少なく困っている」「物価高の影響で生活費が足りなくて困っている」などお悩みではありませんか。気軽にご相談ください。

●問い合わせ

《ふくしの相談窓口》

生活困窮、ひきこもり、さまざまな福祉に関する相談について

☎096(293)3122

《町地域包括支援センター》

高齢者支援、介護保険の相談について

☎096(293)0770

《町障がい者基幹相談支援センター》

障がい者支援の相談について

☎096(292)0114



ふくしの相談窓口の相談員の加藤宏和さん(右)、玉永涼子さん(左)

相談の中には、アルコールについての相談も少なくありません。お酒をやめないといけないと思っている人にアルコール依存症の人たちのグループがあります。

体験者の手記

私たちはアルコールクス・アノニマス(以下AA)というアルコール依存症からの回復を目指している自助グループです。

AAは1935年にアメリカで生まれ、1975年に、日本に伝わりました。今では世界180カ国以上に200万人以上のメンバーがいると言われています。

私自身もアルコール依存症が死にいたる危険な病気であることを知らず、自分または周りの人が悪いと思い込み、それに苦しみ、アルコールに手を出しては家族や周囲の人を傷つけながらいろんな迷惑をかけて生きてきました。

その後、AAというお酒を飲まずに生きている人たちの集まりを知り、そのミーティングに参加することでお酒を飲まない生き方ができるようになりました。そして同じ問題で苦しんでいる人たちに回復のメッセージを運び、お酒を

やめるお手伝いをしています。同じ経験をしてきた仲間の話に耳を傾け、自分の経験を正直に話すことで、全く新しい生き方ができ、これまでより幸せな社会生活を取り戻している人もたくさんいます。

お酒をやめたいという気持ちさえあれば、住所や名前を明らかにする必要はなく、会費も無いのでお金を払う必要ありません。もちろん、そこで話したことが外で話されることはありません。

お酒は一人ではやることはできません。私たちと一緒に楽しくお酒をやめる一歩を踏み出してみませんか。



●問い合わせ

熊本さくらグループ
メール
akumamotosakura@gmail.com