

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
<b>こころの相談</b>			
こころの悩みや不安について	はーとほっとルーム	0743-75-5533	電話受付後、相談日を決定。 電話受付は、火曜日10:00～11:00、15:00～16:00
<b>自殺予防</b>			
死にたいと思うほど辛い方の相談 大切な人を自殺で亡くした方の相談	ならこころのホットライン	0744-46-5563	平日 9:00～16:00 祝日・年末年始は除く
生きる気力や望みを失った方の相談	奈良いのちの電話	0742-35-1000	24時間 年中無休
	「いのちの電話」インターネット相談 [全国のいのちの電話で対応]	<a href="http://www.inochinodenwa-net.jp/">http://www.inochinodenwa-net.jp/</a>	おおむね一週間ほどで返信します
死にたいほど辛い気持ちを抱えている方の相談	フリーダイヤル「いのちの電話」 [全国のいのちの電話で対応]	0120-783-556	毎月10日8:00～11日8:00
大切な人を自死で亡くされた方の相談	自死遺族専用電話 “よりそいの会あかり” [奈良いのちの電話]	①0742-35-7200 ②0742-93-8397	①毎週火曜日 10:00～16:00 ②毎週木曜日 13:30～16:30
大切な人を自死で亡くされた方のつどいの場	自死遺族のつどい “よりそいの会あかり” [奈良いのちの電話]	電話による問い合わせは、自死遺族専用 電話“よりそいの会あかり”まで。	奇数月第4日曜日 14:00～16:30 場所:はぐみセンター (奈良市保健所・教育総合センター)
	グリーフスペースなら [奈良いのちの電話]		毎月第4木曜日 13:30～16:00 場所:はぐみセンター (奈良市保健所・教育総合センター)
	グリーフスペースさくらい [奈良いのちの電話]		毎月第2月曜日13:30～16:00 場所:奈良県精神保健福祉センター

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
<b>こども・教育の相談</b>			
子育てや子どもの発育への心配について	こどもサポートセンターゆう	0743-73-1005	毎週月～金曜日 9:00～17:00
家庭での子どもの心配ごと、児童虐待など	こどもサポートセンターゆう	0743-73-1005	毎週月～金曜日 9:00～17:00
子どものいじめや不登校等、学校生活における悩みや、発達障害などについての悩み	教育相談室	0743-74-5571	月から金曜日9:00～17:00、教育相談室(教育支援施設 1階) メールでの相談は随時 (sodan@ed.city.ikoma.nara.jp)
こどもの問題行動に困っている こどもにどのように接してよいかわからない	こどもと家庭テレフォン相談(奈良県中央こども家庭相談センター)	0742-23-4152	月～金曜日 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～16:00 (年末年始は休み)
保育・子育て・しつけ・進学進路などの悩みの相談	奈良すこやかテレフォン [奈良いのちの電話]	0742-35-1002	月～金曜日 18:00～21:00 土・日曜日・祝日 10:00～16:00
18さいまでの子どもたちのそうだん	子ども専用フリーダイヤル 「チャイルドラインなら」 (全国のチャイルドラインで対応)	0120-99-7777	月～土曜日 16:00～21:00
いじめやその他のSOSについての相談	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	0120-0-78310	24時間 年中無休
<b>生活</b>			
弁護士への法律相談 (無料、相談時間20分、1週間前からの電話予約)	防災安全課	0743-74-1111 (内線364)	毎週金曜日と第2・4火曜日 13:00～16:10、 市民相談室(市役所3階)
犯罪や事故による被害に関する悩み	なら犯罪被害者支援センター	0742-24-0783 性暴力専用電話 ⇒090-1075-6312	月～金曜日 10:00～16:00 祝日・年末年始は除く
日常生活上の心配や悩み	社会福祉協議会	0743-75-0234	毎月木曜日 13:00～16:00 (5月・11月・12月・1月を除く)
訪問販売の契約トラブルや多重債務について	消費生活センター	0743-73-0550	月～金曜日 9:00～16:30 祝日、年末年始は除く

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
就労			
就労に対する悩み	奈良若者サポートステーション	<a href="http://nara-soudan.jp/0742-22-5121">http://nara-soudan.jp/ 0742-22-5121</a>	対象:15~39歳までの方 月~金曜日 9:00~18:00 祝日、年末年始は除く
生活や就労、その他の自立に関すること	くらしとしごと支援センター	0120-883-132	月~金曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始は除く
正規雇用等を目指して就職活動している、おおむね35歳未満の方(40代前半までの不安定就労者含む)の方の就業相談	ならジョブカフェ	0742-23-5730	月~土曜日 10:00~18:00
生活なんでも無料相談	ライフサポートセンター奈良	0120-154-629 0742-33-1500	月~金曜日、第1・3土曜日 10:00~17:00 (夏季休業あり、祝日・年末年始は除く)
従業員50人未満の小規模事業所とそこで働く人の職場でのこころの悩み	北和地域産業保健センター メンタルヘルス相談窓口	0742-33-5235	第2水曜日 14:00~16:00
過重労働や労働条件、職場環境などについての悩み	総合労働相談コーナー 奈良労働局	0742-32-0202	月~金曜日 9:00~17:00 祝日、年末年始は除く
	奈良総合労働相談コーナー 奈良労働基準監督署内	0742-85-6437	月~金曜日 9:00~17:00 祝日、年末年始は除く
ニート、ひきこもり、就職に不安を抱えている方の相談対応、職業訓練について	キャリアサポートセンター奈良	0744-29-6776(新ノ口教室)	月~金曜日 10:00~16:00 土曜日 13:30~16:00 祝日、年末年始は除く
ニート、引きこもり、不登校や就職に関する相談	若者サポートステーションやまと	0744-44-2055	月~土曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始は除く

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
<b>家族のこと・男性・女性の相談先</b>			
女性が抱えている問題や悩みについて	男女共同参画プラザ	0743-73-0556	火～土曜日 9:00～16:00
女性のための法律相談	男女共同参画プラザ		毎月第3水曜日 13:00～16:00
家庭や夫婦のもめごと、近隣や職場の対人関係での悩み	奈良県中央こども家庭相談センター(女性相談課)	0742-22-4083	【電話相談】 月～金曜日 9:00～20:00 【来所相談】 月～金曜日 9:00～16:00(要予約)
男性のための相談窓口	奈良県女性センター	0742-27-0304(電話相談) 0742-27-2300(代表・面接相談予約)	第1・3土曜日 17:00～20:00(面接・電話)
<b>アルコール</b>			
お酒がやめられない、家族の飲酒のことで困っている方へ	生駒断酒会	090-8211-5660	火曜日 14:30～16:15 金曜日 19:30～21:00
お酒をやめるための仲間がほしい、体験談を聞きたい方へ	AA(アルコールクス・アノニマス)関西セントラルオフィス	06-6536-0828	月～土曜日 10:00～17:00 日・祝 13:00～16:00
身近な人の、お酒についての悩み	アラノン家族グループ	03-5483-3313	月～土曜日 10:00～17:00
<b>その他</b>			
介護保険の相談	介護保険課	0743-74-1111 障がい福祉課 FAX:0743-74-1600	月～金曜日 8:30～17:15
障がい者福祉の相談	障がい福祉課		
介護予防・高齢者についての相談	地域包括ケア推進課		
生活保護の相談	生活支援課		
人権全般の相談	人権擁護委員(予約制)		毎月第3火曜日 10:00～15:00 (6・12月は変更あり)
認知症や知的障がい者、精神障がい者の方の権利擁護や財産管理に関する相談、成年後見制度の利用などについて	生駒市権利擁護支援センター	0743-73-0780 FAX:0743-73-0294	火～土曜日 9:00～17:00