

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
こころの相談			
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
自殺予防			
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
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]	http://www.inochinodenwa-net.jp/	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]	0120-738-556	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:はぐくみセンター (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:はぐくみセンター (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
こども・教育の相談			
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	0743-73-1003	毎週月～金曜日 9:00～17:00 ※電話相談のみ
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9:00～16:30、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
生活			
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
日常生活上の心配や悩み	社会福祉協議会	0743-75-0234	毎週木曜日 13:00～16:00
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	http://nara-soudan.jp/ 0742-22-5121	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
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 10:00～17:00 (夏季休業あり)
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	0742-33-7876	第2水曜日 14:00～16:00
		0743-57-8743	第2木曜日 17:00～19:00(夜間)
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	0742-23-0435	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	0742-93-8066(大安寺研修室) 0744-29-6776(新ノ口教室)	月～金曜日 10:00～16:00 土曜日(新ノ口教室 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	土曜日(不定期) 10:00～17:00

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
家族のこと・女性の相談先			
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	奈良県中央子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)
アルコール			
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	090-3945-0428	火曜日 14:30～16:00 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(アルコールリクス・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
その他			
介護保険の相談	介護保険課	0743-74-1111	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	高齢施策課 地域包括ケア推進室		
生活保護の相談	保護課		
人権全般の相談	人権擁護委員(予約制)		
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	生駒市福祉センター	0743-73-0780	火～土曜日 9:00～17:00