

# 外部機関相談窓口

## 心の健康

- 「こころの健康相談統一ダイヤル」  
(厚生労働省)  
⇒(0570)064-556 (※1)
- 「こころの健康相談室」  
(人事院職員福祉局職員福祉課健康班) (※2)  
⇒(03)3581-5311 (内線: 2569)
- 保健所《全国469か所》 (※3)  
⇒ (厚生労働省HPにリンクあり)
- 精神保健福祉センター《全国69か所》 (※4)  
⇒ (厚生労働省HPにリンクあり)
- 「いのちの電話」  
⇒ (日本いのちの電話連盟HPにリンクあり)

※1 発信した所在地における公的相談機関に自動接続  
※2 メンタルヘルスの専門医による面談  
※3 不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩み  
※4 こころの健康相談から精神医療に関わる相談、  
近隣の医療機関紹介

## 金銭問題

- 「法テラス」 (日本司法支援センター)  
⇒(0570)078-374
- 「消費者ホットライン」  
⇒188
- 「多重債務者向け無料相談窓口」  
《各地方ブロックの財務局》  
⇒ (金融庁HPにリンクあり)
- 公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会  
⇒(0570)031-640
- 全国銀行協会カウンセリングサービス  
⇒(050)3540-7553
- 弁護士会《全国各地域の相談窓口》  
⇒ (日本弁護士連合会HPにリンクあり)

## ハラスメント

- 苦情相談 (人事院公平審査局職員相談課)  
(※5) (※6)  
⇒(03)3581-5311 (内線: 2741)

※5 勤務条件や勤務環境等 (ハラスメントを含む。) に関する悩みについて  
※6 各地方事務局 (所) にも苦情相談部署あり

## ギャンブル依存症

- 公益財団法人ギャンブル依存症問題を考える会  
⇒(070)4501-9625
- NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会  
⇒(090)1404-3327
- G A (ギャンブラー・アノニマス)  
【当事者の自助グループ】  
⇒(046)240-7279
- ギャマノン【家族会】  
⇒(03)6659-4879

## アルコール依存症

- 依存症対策全国センター (※7)  
⇒<https://ncasa-japan.jp>
- A A (アルコールリクス・アノニマス)  
【当事者の自助グループ】  
⇒(03)3590-5377
- アラノン【家族会】  
⇒(045)642-8777
- 断酒会  
⇒ (全日本断酒会連盟HPにリンクあり)
- 家族の回復ステップ1 2  
⇒(090)5150-8773

※7 全国の相談窓口等の紹介

## 虐待・DV

- 「児童相談所虐待対応ダイヤル」  
⇒189 (厚生労働省HP)
- 「DV相談ナビ」 (内閣府)  
⇒#8008 (各都道府県の相談機関案内)  
⇒(0120)279-889 (24時間電話相談)

本人だけではなく、  
家族や職場の同僚からの  
相談も可能です。  
ひとりで悩まず、周囲の誰かに  
相談してみませんか？