

くやしいな

つらいな

しんだいな

はなしまきこか？

でんわしてきいよ



## 一人で悩んでいませんか？

健康のこと、家族のこと、仕事のことなど  
誰でもしんだい時はあると思います。

徳島市では、悩みごと別の窓口一覧を  
ホームページに掲載しています。



[http://www.city.tokushima.tokushima.jp/kenko\\_fukushi/chiki\\_fukushi/nayamisoudan.html](http://www.city.tokushima.tokushima.jp/kenko_fukushi/chiki_fukushi/nayamisoudan.html)

## こころの相談窓口



徳島県精神保健福祉センター  
(とくしま自殺予防センター)  
TEL.088-602-8911  
※土・日・祝日・年末年始を除く(9:00~16:00)

いのちの希望  
(旧徳島のいのちの電話)  
TEL.088-623-0444  
※年末年始を除く(10:00~23:30)



徳島保健所  
TEL.088-602-8905  
※土・日・祝日・年末年始を除く(8:30~17:00)

インターネット・メール相談  
(NPO法人 Approach For Life Saver)  
<http://www.afs.jp>  
アプローチ会 Q  
ホームページで相談フォームに入力。

青少年こころの相談  
(とくぎんトモニプラザ内)  
TEL.088-625-6165  
※年末年始を除く(月・火・木・金・土曜 13:00~17:00)

よりそいホットライン  
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)  
0120-279-338 <http://279338.jp>  
※年中無休・24時間対応