

[弁護士会]札幌弁護士会札幌法律相談センター ☎011-251-7730 ■函館弁護士会法律相談センター ☎0138-41-0232 ■旭川弁護士会法律相談センター ☎0166-51-9527 ■釧路弁護士会釧路法律相談センター ☎0154-41-3444 ■青森県弁護士会青森法律相談センター ☎017-777-7285 ■岩手弁護士会盛岡法律相談センター ☎019-623-5005 ■仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383 ■秋田弁護士会法律相談センター ☎018-896-5599 ■山形県弁護士会山形法律相談センター ☎023-635-3648 ■福島県弁護士会福島法律相談センター ☎024-536-2710 ■茨城県弁護士会水戸相談センター ☎029-227-1133 ■栃木県弁護士会法律相談センター ☎028-643-2272 ■群馬弁護士会総合法律相談センター ☎027-234-9321 ■埼玉弁護士会法律相談センター ☎048-710-5666 ■千葉県弁護士会法律相談センター本庁(千葉) ☎043-227-8954 ■東京三弁護士会法律相談センター(LC四谷) ☎03-5367-5280 ■横浜弁護士会法律相談センター 関内本部 ☎045-211-7700 ■新潟県弁護士会新潟相談所 ☎025-222-5533 ■富山県弁護士会有料法律相談・富山地区 ☎076-421-4811 ■金沢弁護士会法律相談センター ☎076-221-0242 ■福井弁護士会法律相談センター ☎0776-23-5255 ■山梨県弁護士会法律相談センター ☎055-235-7202 ■長野県弁護士会長野法律相談センター ☎026-232-2104 ■岐阜県弁護士会一般法律相談 ☎058-265-0020 ■静岡県弁護士会静岡法律相談センター ☎054-252-0008 ■愛知県弁護士会名古屋法律相談センター ☎052-252-0044 ■三重弁護士会津法律相談センター ☎059-222-5957 ■滋賀弁護士会法律相談センター ☎077-522-3238 ■京都弁護士会一般法律相談 ☎075-231-2378 ■大阪弁護士会市民法律相談センター ☎06-6364-1248 ■兵庫県弁護士会総合法律センター・神戸相談所 ☎078-341-1717 ■奈良弁護士会弁護士紹介センター ☎0742-22-2035 ■和歌山弁護士会法律相談センター ☎073-422-5005 ■鳥取県弁護士会法律相談センター鳥取 ☎0857-22-3912 ■島根県弁護士会松江法律相談センター ☎0852-21-3450 ■岡山弁護士会法律相談センター ☎086-234-5888 ■広島弁護士会紙屋町法律相談センター ☎082-225-1600 ■山口県弁護士会山口法律相談センター ☎083-922-0087 ■徳島弁護士会法律相談センター ☎088-652-5768 ■香川県弁護士会法律相談センター ☎087-822-3693 ■愛媛弁護士会法律相談センター ☎089-941-6279 ■高知弁護士会法律相談センター ☎088-822-4867 ■福岡県弁護士会天神弁護士センター ☎092-741-3208 ■佐賀県弁護士会佐賀法律相談センター ☎0952-24-3411 ■長崎県弁護士会長崎法律相談センター ☎095-824-3903 ■熊本県弁護士会熊本法律相談センター ☎096-325-0009 ■大分県弁護士会法律相談センター ☎097-536-1458 ■宮崎県弁護士会法律相談センター ☎0985-22-2466 ■鹿児島県弁護士会鹿児島法律相談センター ☎099-226-3765 ■沖縄弁護士会法律相談センター ☎098-865-3737 ■24時間いじめ相談ダイヤル(文部科学省) ☎0570-0-78310 [24時間/PHS・IP電話不可] ■法テラス(日本司法支援センター) ☎0570-078374 [平日9:00~21:00、土9:00~17:00/PHS・IP電話不可] PHS・IP電話からは ☎03-6745-5600 法的トラブル一般の相談窓口 ■子どもの人権110番(法務省) ☎0120-007-110 [平日8:30~17:15/IP電話不可] ■女性の人権ホットライン(法務省) ☎0570-070-810 [平日8:30~17:15/PHS・IP電話不可] [司法書士会]札幌司法書士会総合相談センター札幌 ☎011-272-9035 ■青森県司法書士会総合相談センター ☎0120-940-230 ■岩手県司法書士会総合相談センター ☎019-623-3355 ■宮城県司法書士会総合相談センター ☎022-221-6870 ■秋田県司法書士会総合相談センター秋田 ☎018-824-0055 ■司法書士相談センターやまがた ☎023-642-3434 ■福島司法書士総合相談センター ☎024-533-5539 ■司法書士総合相談センター茨城(水戸) ☎029-224-5155 ■栃木県司法書士会総合相談センター宇都宮 ☎028-614-1122 ■群馬司法書士総合相談センター・無料法律相談センター ☎027-221-0150 ■埼玉司法書士会浦和総合相談センター ☎048-838-7472 ■ちば司法書士総合相談センター ☎043-204-8333 ■東京司法書士会総合相談センター(面談相談) ☎03-3353-9205 ■神奈川司法書士会 総合相談センターかながわ ☎045-641-1372 ■新潟県司法書士会総合相談センター ☎025-228-1589 (事務局) ■富山県司法書士会総合相談センター ☎076-431-9332 ■石川県司法書士総合相談センター(へるぶねっといしかわ) ☎076-291-7070 ■福井県司法書士会相談センター ☎0776-30-0771 ■山梨県司法書士会総合相談センター甲府 ☎055-253-2376 ■長野県司法書士会司法書士総合相談センター ☎026-233-7110 ■ぎふ司法書士総合相談センター ☎058-248-1715 ■司法書士総合相談センターしずおか ☎054-289-3704 ■愛知県司法書士会電話ガイド ☎050-3533-3707 ■三重県司法書士会総合相談センター ☎059-221-5553 ■滋賀県司法書士総合相談センター大津 ☎077-527-5545 ■京都司法書士会総合相談センター ☎075-255-2566 ■司法書士総合相談センター北 ☎06-6943-6099 ■兵庫県司法書士会総合相談センター ☎078-341-2755 ■奈良県司法書士総合相談センター ☎0742-22-6677 ■司法書士総合相談センター和歌山 ☎073-422-4272 ■鳥取県司法書士会総合相談センター ☎0857-24-7024 ■司法書士総合相談センター松江 ☎0852-24-1402 ■おかやま総合相談センター ☎086-224-2334 ■広島司法書士会総合相談センター ☎082-221-5345 ■山口県司法書士会総合相談センター山口 ☎083-924-5220 ■司法書士徳島総合相談センター ☎088-657-7191 ■香川県東司法書士総合相談センター ☎087-821-5701 ■愛媛県司法書士総合センター ☎089-941-1263 ■高知県司法書士会総合相談センター ☎088-825-3143 ■司法書士会・福岡東総合相談センター ☎092-663-5055 ■司法書士総合相談センター佐賀 ☎0952-29-0635 ■司法書士総合相談センター長崎 ☎095-823-4777 ■熊本県司法書士会総合相談センター(熊本会場) ☎096-364-2890 ■大分県司法書士総合相談センター ☎097-533-4110 ■司法書士総合相談センターみやざき ☎090-2584-9652 ■鹿児島県司法書士総合相談センター ☎099-256-0335 ■なほ司法書士総合相談センター ☎098-867-3577 ■消費者ホットライン(消費者庁) ☎0570-064-370 [24時間/PHS・IP電話不可] ただし窓口開所時間は窓口により異なる。身近な消費生活相談窓口等を案内 ■パープルダイヤルー性暴力・DV相談電話ー(内閣府) ☎0120-941-826 [女性相談:24時間/男性相談:平日18:00~23:00、土日祝12:00~23:00/外国人相談9:00~21:00/PHS・一部のIP電話不可] 2月8日(火)~3月27日(日)期間限定 ■警察相談専用電話#9110 [対応時間は都道府県警察によって異なる] ■チャイルドライン(NPO法人チャイルドライン支援センター) ☎0120-99-7777 [月~土16:00~21:00] ■特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎03-5286-9090 [月・水~日20:00~翌6:00、火17:00~翌6:00] [いのちの電話] 社会福祉法人 旭川のいのちの電話 ☎0166-23-4343 ■社会福祉法人 北海道いのちの電話 ☎011-231-4343 ■NPO法人あおもりいのちの電話 ☎0172-33-7830 ■NPO法人秋田いのちの電話 ☎018-865-4343 ■社会福祉法人盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575 ■社会福祉法人仙台的いのちの電話 ☎022-718-4343 ■社会福祉法人山形のいのちの電話 ☎023-645-4343 ■社会福祉法人福島のいのちの電話 ☎024-536-4343 ■社会福祉法人群馬いのちの電話 ☎027-221-0783 ■社会福祉法人栃木のいのちの電話 ☎028-643-7830 ■社会福祉法人足利いのちの電話 ☎0284-44-0783 ■社会福祉法人茨城いのちの電話・つくば ☎029-355-1000 ■社会福祉法人茨城いのちの電話・水戸 ☎029-255-1000 ■社会福祉法人埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 ■社会福祉法人千葉いのちの電話 ☎043-227-3900 ■社会福祉法人東京いのちの電話 ☎03-3264-4343 ■NPO法人東京多摩いのちの電話 ☎042-327-4343 ■NPO法人東京英語いのちの電話 ☎03-5774-0992 ■社会福祉法人川崎いのちの電話 ☎044-733-4343 ■社会福祉法人横浜いのちの電話 ☎045-335-4343 ■山梨いのちの電話 ☎055-221-4343 ■社会福祉法人静岡いのちの電話 ☎054-272-4343 ■社会福祉法人浜松いのちの電話 ☎053-473-6222 ■社会福祉法人新潟いのちの電話 ☎025-288-4343 ■NPO法人岐阜いのちの電話 ☎058-297-1122 ■社会福祉法人長野いのちの電話 ☎026-223-4343 ■社会福祉法人長野いのちの電話・松本 ☎0263-29-1414 ■社会福祉法人名古屋いのちの電話 ☎052-931-4343 ■NPO法人三重いのちの電話 ☎059-221-2525 ■NPO法人滋賀いのちの電話 ☎077-553-7387 ■社会福祉法人京都いのちの電話 ☎075-864-4343 ■社会福祉法人奈良いのちの電話 ☎0742-35-1000 ■社会福祉法人関西いのちの電話 ☎06-6309-1121 ■社会福祉法人神戸いのちの電話 ☎078-371-4343 ■社会福祉法人はりまいのちの電話 ☎079-222-4343 ■社会福祉法人和歌山のいのちの電話 ☎073-424-5000 ■社会福祉法人鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343 ■社会福祉法人島根いのちの電話 ☎0852-26-7575 ■社会福祉法人岡山いのちの電話 ☎086-245-4343 ■社会福祉法人広島いのちの電話 ☎082-221-4343 ■社会福祉法人徳島のいのちの電話 ☎088-623-0444 ■社会福祉法人香川のいのちの電話 ☎087-833-7830 ■社会福祉法人愛媛いのちの電話 ☎089-958-1111 ■高知いのちの電話 ☎088-824-6300 ■社会福祉法人北九州いのちの電話 ☎093-671-4343 ■社会福祉法人福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 ■社会福祉法人佐賀いのちの電話 ☎0952-34-4343 ■社会福祉法人長崎いのちの電話 ☎095-842-4343 ■社会福祉法人熊本のいのちの電話 ☎096-353-4343 ■社会福祉法人大分いのちの電話 ☎097-536-4343 ■社会福祉法人鹿児島いのちの電話 ☎099-250-7000 ■社会福祉法人沖縄いのちの電話 ☎098-888-4343 ■全国精神保健福祉センター長会ホームページ ▶ <http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html> ■いきる・ささえる相談窓口(都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧)(自殺予防総合対策センター) ▶ <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html> ■働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省) ▶ <http://kokoro.mhlw.go.jp/> ■生きる支援の総合検索サイト ▶ <http://lifelink-db.org/> ■内閣府自殺対策推進室ホームページ ▶ <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>

ひとりで悩むより、まず相談してください。

あなたはひとりじゃない。つらくなったときは、どうか思い出してください。

たくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

相談する場所は全国にあります。お近くの窓口にお電話ください。

いのちの電話統一ダイヤル ☎0120-738-556

毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

対応地域は、北海道、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、福井県、山梨県、長野県、静岡県、愛知県、京都府、和歌山県、徳島県、福岡県、佐賀県、鹿児島県、沖縄県 / PHS・IP電話不可

