

●自殺予防とこころの悩みの相談窓口



相談機関	相談内容	電話番号	受付日時
浦添市保健相談センター	精神保健やこころの健康に関する相談	098-875-2100	月～金(祝日、年末年始除く) 9時～11時、13時～16時
南部保健所		098-851-3458	月～金(祝日、年末年始除く) 9時～11時、13時～16時
沖縄県立総合精神保健福祉センター		098-888-1450	月・水・木・金(祝日、年末年始除く) 9時～11時半、13時～16時半
生活支援センターあおぞら	日常生活における相談・支援・憩いの場	098-879-6644	月～金(祝日、年末年始除く) 9時～17時
沖縄いのちの電話	人生の危機に直面し、助けと励ましを求めている声に相談員が電話を通して耳を傾ける電話相談です	098-888-4343	年中無休 10時～23時
いのちの電話		0120-783-556 (フリーダイヤル・無料)	毎日16時から21時まで 毎月10日午前8時から翌日午前8時まで
#いのち SOS	「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が思いを受け止め、状況を一緒に整理し、必要な支援策について一緒に考えます	0120-061-338 (フリーダイヤル・無料)	月～木 0時～24時 火～水、金～日 8時～24時
よりそいホットライン	どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します	0120-279-338	年中無休 24時間対応
働く人の『こころの耳電話相談』 厚生労働省「こころの耳」より	労働者とその家族からのメンタルヘルス不調等の相談	0120-565-455	月・火 17時～22時 土・日 10時～16時 (祝日、年末年始除く)
働く人の悩みホットライン	職場、暮らし、家族、将来設計など働く上のさまざまな悩みに対応(相談時間は1人30分以内)	03-5772-2183	月～土 15時～20時 (祝日、年末年始除く)
浦添市法律相談(弁護士相談)	多重債務に関する相談	098-851-5059	火 14時～16時(要予約) (祝日、年末年始除く)
浦添市消費生活相談	多重債務や契約に関する相談		月・水・金 10時～16時 (祝日、年末年始除く)

令和4年7月時点