

Memo



相談窓口

With You さいたま
埼玉県男女共同参画推進センター

☎ 048-600-3800

相談時間 9:30 ~ 20:30 (月~土)
※祝日・第3木曜日・年末年始を除く

発行 令和3年2月
埼玉県県民生活部男女共同参画課 ☎048-830-2925






どうしたらいいの？

①まず、お住まいの市町村役場へ電話して、「生活困窮者支援の窓口を教えてください」と伝えてください。

②そして教えてもらった相談窓口につながり、相談員の人が、生活に困っていることをお話ししてください。


・県社会福祉課のホームページに相談窓口のリストがあります。

1 生活に困っているが近くに相談相手がない

こんなことありませんか？

- ☐ 電気・水道・ガスが止められた。
- ☐ 家賃(やちん)が支払えない。
- ☐ 食べるものがない。
- ☐ 借金があるが、どうすればいいかわからない。



こまったときの
そうだん
ガイド



8 仕事について相談したい

7 その契約・アルバイト大丈夫？

6 これってアナーキー？

5 性暴力の被害を受けた！


4 交際相手からの暴力や脅しが怖い

3 カラダやこころのことについて悩む

2 相談場所に悩む

1 生活に困っているが近くに相談相手がいらない

☎ > ♪




このガイドのつかい方

・このガイドには代表的な連絡先と対応時間を載せています。その他の詳しいことについては、With You さいたまのホームページを確認ください。

・困っているけれど、まず何を相談していいかわからないときは、With You さいたま相談室に電話し、「困っているけど何を相談すればいいのかわからない」と話してください。

With You さいたま相談室は、年齢、性別、相談内容を限定せずにご相談に応じます。



2 相談場所に悩む

- ☐ 相談のしかたがわからない
- ☐ 土日や夜に相談できる場所はありますか？
- ☐ がいこくごで そうだん できる場所

まず With You さいたま相談室に「どこに相談していいかわからないので電話しました」と電話してください。

相談員があなたのお話を聞き、一緒に考えます。

なお、電話だけでなく、インターネットなどで相談できる場所もあります。

どこに相談すればいいかお知らせします

With You さいたま
☎ 048-600-3800

月~土 10:00 ~ 20:30
(祝日、第3木曜日、年末年始を除く)
※インターネット相談あり。



24 時間無休で相談のっています

よりそいホットライン
☎ 0120-279-338

フリーダイヤル・24 時間年中無休
※インターネット相談「Moyatter」あり。



3 カラダやこころのことで悩む

- こんなことはありませんか？
- ☐ 生理が来ない、どうしよう・・・
 - ☐ 急に気分が悪くなったけど・・・
 - ☐ 気付くと死ぬことを考えてしまう・・・

救急車を呼ぶほどではないと思うけど...

・埼玉県救急電話相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話：#7119 又は 048-824-4199 (よいきゅーきゅー)

相談時間：24 時間 365 日



利用方法：音声ガイダンスに応じて、相談したい窓口を選択
ボタン①...小児救急電話相談(中学生まで)
ボタン②...大人の救急電話相談
ボタン③...医療機関案内

【医療機関案内を利用される場合のお願い】

- ※歯科、口腔外科、精神科は除きます。
- ※医療相談のお答えはできません。
- ※案内された医療機関を受診する前に、必ずその医療機関に電話で御確認ください。
- 聴覚障害者専用 FAX：048-831-0099 (依頼書の専用様式は埼玉県 HP「埼玉県救急電話相談」に掲載)

・埼玉県 AI 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談ができます。

地域の保健センター
健康に関するさまざまな相談に応じます。

Helpline for Foreigners(外国語対応相談電話)

Saitama Information & Support

- ☎ 048-833-3296 (Mon. to Fri. 9AM ~ 4PM)
- ・ English・Español・Portuguès・中文・한글・Tagalog
- ・ Tiếng Việt・Orang Indonesia・नेपाली

FICEC(Fujimino International Culture Exchange Center)

- ☎ 049-269-6450 (Mon. to Fri. 10AM ~ 4PM)
- ☎ 049-256-4290
- ・ English・中文・Tagalog・Español

Yorisoi Hotline

- ☎ 0120-279-338 → ☎(10AM~10PM)
- ・ English・Español・Portuguès・中文・한글・Tagalog
- ・ Tiếng Việt・Orang Indonesia・नेपाली

性別に違和感がある (LGBTなど性的マイノリティに関する相談)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 ☎ (フリーダイヤル・24 時間年中無休)

民間の支援団体

- NPO 法人 BONDプロジェクトでは、「生きづらさ」を抱える 10 ~ 20 代の女性を対象にメールや電話、LINE などを利用して、様々な相談・支援を行っています。
- NPO 法人子どもセンター・ピッピーでは、弁護士などの有志が集まり、虐待などにより居場所がない 15 歳 ~ 20 歳未満の少女のための「子どもシェルター」を運営し、安全・安心な居場所を提供するなどの支援をしています。

子どもセンター・ピッピー事務局
(獨協地域と子ども法律事務所内)

☎ 048-946-1730 月~金 9:30 ~ 17:00

自分の心のコントロールがきかなくなった...

こころの健康や悩みに関する相談窓口があります。

埼玉県こころの電話(さいたま市以外の埼玉県民の方)

☎ 048-723-1447 月~金 9:00 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)

さいたま市こころの電話(さいたま市民の方)

☎ 048-762-8554 月~金 9:00 ~ 16:00 (祝日・年末年始を除く)

※不定期に月 1 回休止日あり

夜は死にたくなるほど不安になる

あなたのお話を聞くところがあります。

埼玉いのちの電話(インターネット相談対応)

☎ 048-645-4343 (24 時間年中無休)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 ☎ (フリーダイヤル・24 時間年中無休)

カラダ、こころ、性のことについて相談したい

看護師や助産師が思春期世代の相談に応じます。

ティーンズ電話相談(埼玉県看護協会)

☎ 048-548-8800

土 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 (祝日・年末年始を除く)

思いがけない妊娠に悩んでいる

保健師・助産師・看護師などの専門相談員が相談に応じ、適切な情報提供を行います。匿名相談も可能です。

にんしん SOS 埼玉

☎ 050-3134-3100

年中無休、16:00 ~ 24:00 (受付は 23 時まで)