
■心配事の相談先

被災したときには、住まいや仕事、子育てや介護など家庭のこと、健康のことなど、様々な困り事が出てきます。
問題を解決するための相談先として、多くの場合、市町村が相談窓口を開設します。国の機関などによる相談窓口も頼りになります。
●行政相談
総務省行政相談センター「きくみみ」では、被災に関するいろいろな問い合わせや相談を受け付けています。
大きな災害では、フリーダイヤルや相談所が特設されます。
○電話による相談
・総務省行政相談センターきくみみ
0570-090110
通話料有料。最寄りのきくみみの職員が対応
【受付時間】
平日９時～16 時 45 分
・令和８年熊本地震で被災者のための
　災害専用フリーダイヤル 」
0120-091-110（フリーダイヤル）
受付期間：
令和８年８月６日午後１時から当面の間
受付時間：
9 時 00 分～16 時 45 分（当面の間は、土、日、祝日も受付）
対象地域：
熊本県全域
○総務省「行政相談センターきくみみ」ページ
（メール相談、チャットボット相談もあり）
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/with-kikumimi/
・インターネットによる相談
総務省「行政相談の受付窓口」
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/soudan_uketuke.html
総務省「災害時の行政相談活動」
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tokubetu.html

●法的なトラブル解決の相談窓口　法テラス
日本司法支援センター・法テラスでは、被災に関する問題（住まい・不動産、金銭の借入れ、損害賠償等）について、解決に役立つ法制度や相談窓口などの情報提供をしています。
・法テラス・サポートダイヤル
0570-078374
【受付時間】
平日　９時～21 時
土曜　９時～17 時（祝日・年末年始を除く）
●子どもたちが相談できるダイヤル　24 時間子供 SOS ダイヤル
被災した子どもを含め、悩みのある子どもや保護者等が全国どこからでも、夜間・休日を含めて悩みを相談できるのが「24 時間子供 SOS ダイヤル」です。通常は、電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります。
・24 時間子供 SOS ダイヤル
0120-0-78310
（通話料無料）
文部科学省「子供の SOS の相談窓口」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
様々な心配事には、それぞれ相談できる窓口があります。
一人で抱え込まず、困ったときは行政機関や専門機関に相談しましょう。
また、家族や親族、友人など心配している人たちへ連絡を取り、自分の状況を伝えることも大切です。

以上