

## 困った時の相談先リスト

在オークランド総領事館

1. 在留邦人の皆さまのご参考までに下記リストを作成しましたが、これは、当館としてリスト掲載者の推薦や斡旋を行うというものではありません。また、掲載団体及び掲載者への紹介状作成や電話の転送は行っておりません。従って、各機関をご利用された結果等に関し、当館は一切責任を負うことはありませんので予めご了承ください。なお、各機関をご利用されるにあたっては、信頼性・費用等について事前に確認されることをお勧めします。

2. リストへの掲載ならびにリストからの抹消、及びリストの編集は当館独自の判断によるものです。但し、掲載、抹消もしくは編集に伴ういかなる影響又は損害等に関して、当館は一切責任を負うことができません。

3. このリストは順不同です。

### 医療サポート機関

	サービス名	ACC (Accident Compensation Corporation)	政府機関
1	概要	ニュージーランドに居住もしくは滞在中 (Visitorビザを含む) に起こった怪我やアクシデントからの回復をサポートする保険機関 (医療機関ではない)。医療、カウンセリング治療費の補償等を受けられる。	
	電話	Claims helpline 0800 101 996	
	E-mail	information@acc.co.nz	
	ウェブサイト	<a href="https://www.acc.co.nz/">https://www.acc.co.nz/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)	
2	サービス名	Healthline (ヘルスライン)	政府機関
	概要	24時間サービスの電話医療相談サービス	
	電話	0800 611 116	
	ウェブサイト	<a href="https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/health-care-services/healthline">https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/health-care-services/healthline</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能	
3	サービス名	Mental Health Crisis Assessment (CAT) Teams	政府機関
	概要	緊急のメンタルヘルスサービス。ご自身、ご家族、ご友人等が自殺の意思が強い場合に、電話または本人のいる場所まで来て、安全確認をし、必要であれば、救急車などその他の機関と連携。基本的に医療行為は行わないので、身体を傷つけた、毒物を飲んだ等の場合には、すぐに111へ電話し救急車 (有料) を要請すること。	
	電話	0800 800 717 (Auckland)	
	ウェブサイト	<a href="https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/health-care-services/mental-health-services/crisis-assessment-teams">https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/health-care-services/mental-health-services/crisis-assessment-teams</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能	

4	サービス名	Homecare Medical	政府機関
	概要	電話による医療全般相談サービス。一般看護、禁煙、飲酒、薬物中毒を含む精神的トラブル、性的暴力に関する問題等広域にわたる相談を受け、適切な相談機関を案内する。24時間利用可能。Healthline, Shine, Women's Refuge等のサービスは、同機関が運営。	
	電話	09 354 7774	
	ウェブサイト	<a href="https://www.homecaremedical.co.nz/">https://www.homecaremedical.co.nz/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能	
5	サービス名	WATIS Interpreting Service	政府機関
	概要	オークランド市ワイテマタ保健局管轄地域のアジア人コミュニティのために医療通訳サポートを24時間体制で行う(要予約。予約は診療機関を通すこと)。	
	電話	09 442 3211 Ext 42211	
	住所	Hospital, 55-75 Lincoln Rd, Henderson (Waitakere office)	
	ウェブサイト	<a href="http://www.asianhealthservices.co.nz/Watis-Interpreting-Service">http://www.asianhealthservices.co.nz/Watis-Interpreting-Service</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	有り	

**行政・コミュニティサポート（法律相談・税金・家庭問題・生活保護等）**

6	サービス名	Belong Aotearoa	NGO
	概要	移民のための求職活動に関する相談などの受付や英語上達への助言。また資格のあるイミグレーションアドバイザーによるNZのVisa取得のためのアドバイスや移民のための法律相談。	
	電話	09 625 2440	
	住所	Level 2, Virginia Ave East, Eden Terrace, Auckland	
	E-mail	reception@belong.org.nz	
	ウェブサイト	<a href="https://www.belong.org.nz/">https://www.belong.org.nz/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	無し	
7	サービス名	Info Now	NGO
	概要	ニュージーランドに定住する移住者に、それぞれが希望する言語で情報を提供。17か国語に対応。	
	電話	0800 869006（日本語）	
	E-mail	japanese@infonow.nz	
	ウェブサイト	<a href="https://www.infonow.nz/home/japanese/">https://www.infonow.nz/home/japanese/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能	
8	サービス名	CAB (Citizens Advice Bureau)	NGO
	概要	ニュージーランド全土に約80箇所ある無料市民相談機関。行政サービス、教育、交通など市民生活に関する諸問題を相談できる。	
	電話	0800 367 222	
	住所	最寄りの事務所をウェブサイトから確認してください。	
	E-mail	ウェブサイトから問い合わせ可能。	
	ウェブサイト	<a href="https://www.cab.org.nz/">https://www.cab.org.nz/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	CABIによっては、日本人ボランティアがいる所もある。日本人スタッフの有無は電話またはEmailで確認のこと。	
9	サービス名	JP (Justice of The Peace)	NGO

	<b>概要</b>	書類の原本証明コピー(Certified Copy)、宣誓供述書の署名立ち合いなどを行う機関。
	<b>電話・E-mail</b>	ご希望のJPをウェブサイトから確認してください。
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.justiceofthepeace.org.nz/">https://www.justiceofthepeace.org.nz/</a>
	<b>料金</b>	無料
	<b>日本語対応</b>	金曜10時～1時、ONEHUNGAのCitizen Advice Bureauに日本人のJPがいます。 CAB Onehunga   Citizens Advice Bureau
10	<b>サービス名</b>	<b>Community Law Centre 法律相談センター</b> <b>NGO</b>
	<b>概要</b>	法廷に関連する無料法律相談（離婚、別居等）。法律に関するワークショップも開催。ニュージーランド全土に24の法律相談センターと120箇所の分所がある。
	<b>電話</b>	09 377 9449
	<b>住所</b>	The Tasman Building, 16-22 Anzac Ave, Auckland
	<b>E-mail</b>	オークランド: info@aclc.org.nz
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://communitylaw.org.nz/our-law-centres/">https://communitylaw.org.nz/our-law-centres/</a>
	<b>料金</b>	無料
	<b>日本語対応</b>	無し
11	<b>サービス名</b>	<b>Oranga Tamariki</b> <b>政府機関</b>
	<b>概要</b>	日本でいう児童相談所。子どもの安全に関する保護活動を行っている。虐待を受けている当事者、その家族、友人、知人、または児童虐待を目撃した場合など、虐待に関して相談もしくは保護が必要な場合に連絡する。NZ全土に58の相談センターと約3000人の職員が従事。
	<b>電話</b>	(NZ国内から) 0508 326 459 (NZ国外から) +64 9 912 3820
	<b>住所</b>	上記電話番号で最寄の事務所をお問い合わせください。
	<b>E-mail</b>	enquiry@ot.govt.nz
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.orangatamariki.govt.nz/">https://www.orangatamariki.govt.nz/</a>
	<b>料金</b>	無料
	<b>日本語対応</b>	有り
12	<b>サービス名</b>	<b>Family Justice Website (Ministry of Justice)</b> <b>政府機関</b>
	<b>概要</b>	DV, 別居、離婚、親権等に関わるニュージーランドの法律制度、サポートプログラムの紹介を掲載したウェブサイト
	<b>電話</b>	0800 268 787
	<b>住所</b>	The Vogel Centre 19 Aitken St, SX 10088 Wellington
	<b>E-mail</b>	contactus@justice.govt.nz
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="http://www.justice.govt.nz/family-justice">www.justice.govt.nz/family-justice</a>
	<b>料金</b>	無料
	<b>日本語対応</b>	電話通訳サービス使用可能 (Ezispak)
13	<b>サービス名</b>	<b>Health and Disability Commissioner</b> <b>政府機関</b>
	<b>概要</b>	The Health and Disability Commissioner Act 1994 に基づく医療相談機関。医療、相談機関等で不当な扱いを受けた場合に、権利擁護の相談を受け付ける。病院で、あきらかな人種差別を受け、病院へその旨を伝えたが、まったく謝罪がなく、気持ちが沈んでしまった場合など、問題点をあきらかにして、今後の対応策やその他のオプションと一緒に考えるなどのサポートがある。
	<b>電話</b>	0800 112233
	<b>住所</b>	最寄りをウェブサイトから確認
	<b>E-mail</b>	hdc@hdc.org.nz
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.hdc.org.nz/">https://www.hdc.org.nz/</a>
	<b>料金</b>	無料
	<b>日本語対応</b>	無し。但し、簡単な説明を日本語で聞くことが可能。(https://www.planetaudio.org.nz/kiwi-way/japanese/health-and-disability-services-your-rights)



14	サービス名	Immigration NZ	政府機関
	概要	ニュージーランド入国管理局	
	電話	コンタクトセンター 0508 558 855 オークランド : 09 914 4100	
	住所	書類郵送の場合 : PO Box 76895, Manukau 2241, Auckland ドロップオフのみ : ground floor of 20 Amersham Way, Manukau (月~金、07.30~ 17.00)	
	ウェブサイト	<a href="https://www.immigration.govt.nz/new-zealand-visas">https://www.immigration.govt.nz/new-zealand-visas</a>	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)	
15	サービス名	IRD (Inland Revenue)	政府機関
	概要	税金 (Tax) に関わる全般とKiwiSaver(積み立て式年金)、子ども手当、産休手当等に関する業務を行う機関。NZで就労するにはIRDナンバーが必要。	
	電話	一般問い合わせ : 0800 775247 Working for families : 0800 227 773 Child support : 0800 221 221 KiwiSaver : 0800 549 472	
	ウェブサイト	<a href="https://www.ird.govt.nz/">https://www.ird.govt.nz/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能	
16	サービス名	Legal Services Commissioner	政府機関
	概要	刑法で起訴されたり、家庭問題などの裁判等のために弁護士が必要になった時に、金銭面的問題などで弁護士の雇用が難しい場合、所得審査等を行い弁護士費用の援助を検討し決定する。	
	電話	0800 253425	
	住所	Legal Services Commissioner SX10125 Wellington	
	E-mail	<a href="mailto:lsc@justice.govt.nz">lsc@justice.govt.nz</a>	
	ウェブサイト	<a href="https://www.justice.govt.nz/about/lawyers-and-service-providers/legal-aid-lawyers/legal-services-commissioner/">https://www.justice.govt.nz/about/lawyers-and-service-providers/legal-aid-lawyers/legal-services-commissioner/</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)	
17	サービス名	NZ Police	政府機関
	電話	111 (Emergency call centre: 警察、消防、救急車すべて共通番号) 各警察署の番号は、ウェブサイトで確認。 105 (緊急でない場合) *555 (携帯電話による交通事故通報用。命に係わる重大な事故は111に通報。)	
	住所	オークランド中央署 : 13-15 College Hill, Freemans Bay, Auckland	
	E-mail	ウェブサイトから問い合わせ可能。	
	ウェブサイト	日本語版 <a href="https://www.police.govt.nz/advice/personal-community/new-arrivals/japanese">https://www.police.govt.nz/advice/personal-community/new-arrivals/japanese</a> 英語版 <a href="https://www.police.govt.nz/contact-us/stations">https://www.police.govt.nz/contact-us/stations</a>	
	料金	無料	
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)	

18	<b>サービス名</b>	<b>Plunket</b>	<b>NGO</b>
	<b>概要</b>	5歳以下の子どもの福祉をサポートする。しつけ相談、家庭への訪問、電話相談、子どもの健康チェックのほか、車のベビーシート貸し出し、プレイグループの紹介、トイライブラリー（玩具の貸し出し）、来所相談などのサービスがある。	
	<b>電話</b>	24時間ヘルプライン 0800 933 922	
	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:plunket@plunket.org.nz">plunket@plunket.org.nz</a>	
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.plunket.org.nz/">https://www.plunket.org.nz/</a>	
	<b>料金</b>	無料	
	<b>日本語対応</b>	無し	
19	<b>サービス名</b>	<b>Shine</b>	<b>NGO</b>
	<b>概要</b>	DV被害者支援相談機関。今後どのようにDV関係から脱却すればいいか？どこへ避難すればいいか？等の相談に答える。また、DV加害者へ対する相談も行っている。詳しくは、電話でご相談ください。来所相談あり。	
	<b>電話</b>	0508 744 633	
	<b>住所</b>	Ground floor, 409 New North Rd, Kingsland, Auckland	
	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:enquiries@2shine.org.nz">enquiries@2shine.org.nz</a>	
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.2shine.org.nz/">https://www.2shine.org.nz/</a>	
	<b>料金</b>	無料	
	<b>日本語対応</b>	電話通訳サービス使用可能	
20	<b>サービス名</b>	<b>Tenancy Services</b>	<b>政府機関</b>
	<b>概要</b>	フラットや賃貸などに関わる当事者同士では解決できない問題を、法的に解決に導くためのアドバイスや法廷での手続きを行う機関。	
	<b>電話</b>	0800 836 262	
	<b>E-mail</b>	ウェブサイトから問い合わせ可能。	
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.tenancy.govt.nz/">https://www.tenancy.govt.nz/</a>	
	<b>料金</b>	要問合せ	
	<b>日本語対応</b>	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)	
21	<b>サービス名</b>	<b>Youthline</b>	<b>NGO</b>
	<b>概要</b>	学生等の対人関係、メンタルヘルス、いじめや親子関係など様々な相談に応じている機関。ニュージーランド全土にオフィスがある。オフィスにより、グループディスカッション、無料健康相談など様々なサポートがある。来所、電話、テキスト（携帯電話）、オンラインでのカウンセリングが可能。	
	<b>電話</b>	0800 376 633(24時間電話相談) 234(携帯電話カウンセリングTxt、午前8時～午前0時)	
	<b>住所</b>	13 Maidstone St, Auckland	
	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:talk@youthline.co.nz">talk@youthline.co.nz</a>	
	<b>ウェブサイト</b>	<a href="https://www.youthline.co.nz/">https://www.youthline.co.nz/</a>	
	<b>料金</b>	要問合せ	
	<b>日本語対応</b>	無し	
22	<b>サービス名</b>	<b>Victim Support</b>	<b>NGO</b>
	<b>概要</b>	犯罪やトラウマ的な出来事の被害者をサポートするために活動している地域団体。電話や面接相談、情報提供、カウンセラーや専門家の紹介を行う。	
	<b>電話</b>	0800 842 846	
	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:nationaloffice@victimsupport.org.nz">nationaloffice@victimsupport.org.nz</a>	

	ウェブサイト	<a href="https://www.victimsupport.org.nz/">https://www.victimsupport.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能 (Ezispak)
23	サービス名	<b>Women's Refuge</b> <span style="float: right;"><b>NGO</b></span>
	概要	DVに関するサポート全般：緊急一時保護、教育プログラム（個人、家族、コミュニティー等）
	電話	0800 733 843
	E-mail	info@refuge.org.nz
	ウェブサイト	<a href="https://womensrefuge.org.nz/">https://womensrefuge.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	無し
24	サービス名	<b>Work and Income</b> <span style="float: right;"><b>政府機関</b></span>
	概要	求職サポート（無料ワークショップ、求職情報の提供等）、失業中の生活費補助等のサポート。
	電話	0800 559 009
	E-mail	オンラインフォームから問い合わせ可能。 <a href="https://www.jobs-during-covid.workandincome.govt.nz/contact-us">https://www.jobs-during-covid.workandincome.govt.nz/contact-us</a>
	ウェブサイト	<a href="https://www.workandincome.govt.nz/">https://www.workandincome.govt.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	電話通訳サービス利用可能

### アジア人コミュニティーサポート（移民サポート）

25	サービス名	<b>CNSST Foundation</b> <span style="float: right;"><b>NGO</b></span>
	概要	ニュージーランドで暮らすアジア人を対象に、移民等の問題を解決。また、つけ教室等のさまざまなコミュニティーサポートプログラムを提供。
	電話	09 570 1188
	住所	20 Clifton Ct, Panmure, Auckland
	E-mail	info@cnsst.org.nz
	ウェブサイト	<a href="http://www.chineseservice.org.nz/#">http://www.chineseservice.org.nz/#</a>
	料金	無料
	日本語対応	無し
26	サービス名	<b>AFS(Asian Family Services)</b> <span style="float: right;"><b>NGO</b></span>
	概要	移民のためのカウンセリングサービス、またギャンブル問題を抱えた人たちのサポートを行う。
	電話	0800 862 342
	住所	Level 1, 128 Kyber Rd, Grafton, Auckland
	E-mail	asian.admin@asianfamilyservices.nz
	ウェブサイト	<a href="https://www.asianfamilyservices.nz/">https://www.asianfamilyservices.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	ウェリントン常駐の日本人スタッフがいる為、日本語による電話相談は可能。
27	サービス名	<b>Migrant Action Trust</b> <span style="float: right;"><b>NGO</b></span>
	概要	移民による移民のためのサポート機関。移住に関するワークショップ等を開催。
	電話	09 629 3500
	住所	766 Sandringham Rd Ext, Mount Roskill, Auckland
	E-mail	info@migrantaction.org
	ウェブサイト	<a href="https://www.migrantactiontrust.org/">https://www.migrantactiontrust.org/</a>
	料金	無料

	日本語対応	無し
28	サービス名	<b>TANI (The Asian Network Incorporated) NGO</b>
	概要	アジア人コミュニティのサポートを提供。医療、精神医療、地域福祉に関するワークショップを開催。また、ソーシャルワーカー、カウンセラー、学生を対象として、セミナー等も開催。
	電話	09 815 2338,09 815 2331
	住所	101, Church Street, Onehunga Auckland
	E-mail	<a href="mailto:info@asiannetwork.org.nz">info@asiannetwork.org.nz</a>
	ウェブサイト	<a href="http://www.asiannetwork.org.nz/">http://www.asiannetwork.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	無し

日本人カウンセラー		
29	サービス名	<b>Diversity Counselling New Zealand 所属 国重浩一、槻木薫</b>
	電話	021 0262 5587 022 362 2174(国重) 021 069 0223(槻木)
	住所	PO Box 4383, Hamilton East, Hamilton
	E-mail	<a href="mailto:contact@dcnz.net">contact@dcnz.net</a>
	ウェブサイト	<a href="http://dcnz.net">http://dcnz.net</a>
	料金	要問い合わせ
	日本語対応	日本人カウンセラー勤務

### National Helpline (アルコールやギャンブル中毒・メンタルヘルス等)

30	サービス名	<b>Alcohol and Drug Helpline NGO</b>
	概要	アルコールと薬物中毒に関する電話相談を24時間提供。また、これらの様々な情報をWebで提供。
	電話	0800 787 797
	ウェブサイト	<a href="http://alcoholdrughelp.org.nz/">http://alcoholdrughelp.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	有り
31	サービス名	<b>Family Violence It's not okay NGO</b>
	概要	DV被害者、加害者、その他、家族、知人、友人等誰でも架電可能。主なサービスとして、カウンセリングサービス連絡先提供、女性サポートグループの紹介、怒りコントロールプログラム実施機関の紹介等がある。相談受付時間：365日午前9時～午後11時
	電話	0800 456 450
	E-mail	<a href="mailto:areyouok@msd.govt.nz">areyouok@msd.govt.nz</a>
	ウェブサイト	<a href="http://www.areyouok.org.nz/">http://www.areyouok.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	有り
32	サービス名	<b>Gambling Helpline NGO</b>
	概要	ギャンブルに関する電話相談を24時間提供。ウェブサイトでは、ギャンブルの問題を抱える人たちでのチャット、ギャンブルカウンセリングの紹介、その他ギャンブルに関する情報を提供。
	電話	0800 654 655 Text メッセージ8006
	E-mail	<a href="mailto:info@gamblinghelpline.co.nz">info@gamblinghelpline.co.nz</a>
	ウェブサイト	<a href="https://www.gamblinghelpline.co.nz/Home_452.aspx">https://www.gamblinghelpline.co.nz/Home_452.aspx</a>
	料金	無料

	日本語対応	有り
33	サービス名	<b>National Depression Helpline</b> <b>NGO</b>
	概要	メンタルヘルスに関する電話相談を24時間提供。ウェブサイトでは、メンタルヘルステスト、無料カウンセリングプログラムその他、メンタルヘルスに関する様々な情報を提供。
	電話	0800 111 757 Textメッセージ4202
	ウェブサイト	<a href="https://depression.org.nz/">https://depression.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	有り
34	サービス名	<b>The Lowdown</b> <b>NGO</b>
	概要	21歳以下の鬱、不安、いじめや対人関係に関する相談サポートを提供。ウェブサイトでは、その他様々なメンタルヘルスに関する情報を提供。
	電話	0800 111 757
	E-mail	ウェブサイトより問い合わせ可能。ウェブチャット、Textメッセージ5626
	ウェブサイト	<a href="https://thelowdown.co.nz/">https://thelowdown.co.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	無し
35	サービス名	<b>Safe to Talk</b> <b>NGO</b>
	概要	性的暴力に関する相談。24時間サービス。
	電話	0800 044 334
	E-mail	support@safetotalk.nz ウェブチャット、Textメッセージ4334
	ウェブサイト	<a href="https://safetotalk.nz/">https://safetotalk.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	有り
36	サービス名	<b>Quitline</b> <b>NGO</b>
	概要	喫煙に関する相談。24時間サービス。
	電話	0800 778 778
	E-mail	quit@quit.org.nz Textメッセージ4006
	ウェブサイト	<a href="https://quit.org.nz/">https://quit.org.nz/</a>
	料金	無料
	日本語対応	有り