

# ひとりで悩まずご相談下さい！



自衛隊家族会は  
★決して会員をひとりにはしません！  
★いつもそばにおります！  
★解決に向けてみんなで汗をかきます！

まず、近くの会員へ。お気軽に「問い合わせ窓口」へ。

## 1 「問い合わせ窓口」への問い合わせ先・要領

自衛隊家族会事務局（担当） 高橋 隆志(たかはし たかし)  
◇電話：03-5227-2468 (平日 09:00~17:00)  
◇メール：[jkazokukai@jkazokukai.or.jp](mailto:jkazokukai@jkazokukai.or.jp) (同上)

「総括相談員」 宮下 寿広(みやした としひろ)  
◇番号：080-4630-8987 (全日 09:00~20:00)

- 問い合わせ者は、まず「氏名(匿名可)」「所属家族会(部隊等)」など述べた後に、必要な「問い合わせ」を実施して下さい。不在時には「相談員」から電話しますので、事前に「非通知設定」の解除をお願いします。
- 下記の「相談員」を指名したい場合は、「相談員」を指名し、連絡先(電話番号かメールアドレス)を告げて下さい。メールの場合は、その旨記載して送信して下さい。のちほど、各「相談員」から連絡します。
- ご不明な点は、高橋までご連絡下さい。

## 2 問い合わせ 「相談員」

役職・氏名	担当内容
家族会副会長(陸自OB) 宮下 寿広	◇家族(隊員)に関する問い合わせ (主に陸上自衛隊)
家族会理事(陸自OB) 宗像 久男(むなかた ひさお)	◇家族会全般に関する問い合わせ
家族会理事(海自OB) 鍛冶 雅和(かじ まさかず)	◇家族(隊員)に関する問い合わせ (主に海上自衛隊)
家族会運営委員(空自OB) 古賀 久夫(こが ひさお)	◇家族(隊員)に関する問い合わせ (主に航空自衛隊)
家族会事務局員 高橋 隆志	◇家族会の管理に関する問い合わせ

相談無料！ 個人情報・秘密厳守！ 問題解決実績多数！

# 〈参考〉防衛省・自衛隊 隊員・隊員ご家族の相談窓口

## 防衛省・自衛隊

メンタルヘルス、ハラスメント防止推進

<[https://www.mod.go.jp/j/profile/index\\_information.html](https://www.mod.go.jp/j/profile/index_information.html)>

防衛省共済組合<部外カウンセラー等への電話での相談>

「あなたのさぽーとダイヤル(24時間365日対応)」 0120-504-166

## 陸上自衛隊

<[https://www.mod.go.jp/gsdf/family/gsdf\\_family/](https://www.mod.go.jp/gsdf/family/gsdf_family/)>

## 海上自衛隊

<<https://www.mod.go.jp/msdf/family/>>

## 大湊地方総監部

<<https://www.mod.go.jp/msdf/oominato/info/osirase/kazoku.html>>

## 横須賀地方総監部

<<https://www.mod.go.jp/msdf/yokosuka/other/family.html>>

## 呉地方総監部

<[https://www.mod.go.jp/msdf/kure/family/family\\_index.html](https://www.mod.go.jp/msdf/kure/family/family_index.html)>

## 佐世保地方総監部

<[https://www.mod.go.jp/msdf/sasebo/00\\_common/00\\_family.html](https://www.mod.go.jp/msdf/sasebo/00_common/00_family.html)>

## 航空自衛隊

<<https://www.mod.go.jp/asdf/family/index.html>>