

ひとりで悩まないで！！ 相談機関一覧

- ◆「最近、眠れない」「やる気が起こらない」「生活のことで困っている」など心配事、困りごとを抱えていませんか？
- ◆まず、身近な人に話してみましょう。
また、最寄りの相談機関にもご相談下さい。



♡ こころの悩み

内容	相談窓口	受付時間等	電話番号
心、思春期、アルコール、物忘れ等	県央保健所	平日8:30～17:15	0854-84-9823
	島根県立心と体の相談センター	平日8:30～17:15	0852-21-2885
	大田市役所 健康増進課	平日8:30～17:15	0854-82-1600
	川本町役場 健康福祉課	平日8:30～17:15	0855-72-0633
	美郷町役場 健康福祉課	平日8:30～17:15	0855-75-1932
	邑南町役場 保健課	平日8:30～17:15	0855-83-1123
	亀の子サポートセンター(大田市の方)	平日9:00～17:00	0854-84-0273
	相談支援事業所 せいふう(大田市の方)	平日8:30～17:15	0854-82-5308
	サポートセンターおおち(川本町・美郷町の方)	平日8:30～17:30	0855-75-8081
	ハートフルみずほ(邑南町の方)	平日9:00～17:00	0855-83-1944
相談支援事業所 緑風園(邑南町の方)	平日8:30～17:15	0855-95-0363	
相談支援事業所 サポートステーションおりぶ(邑南町の方)	火～木 9:00～18:00	0855-95-3250	
精神科救急医療に関する相談	県央保健所	平日8:30～17:15	0854-82-9812
	島根県立こころの医療センター (精神科救急情報センター)	休日、夜間のみ	0853-30-2100
精神科医療機関、各種相談窓口等	心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

♡ 職場・仕事の悩み

内容	相談窓口	受付時間等	電話番号
雇用全般、賃金、残業未払、パワハラ、セクハラ、マタハラ	くらしサポートセンター島根	平日10:00～16:00	0120-154-052
経営一般、経営革新	しまね産業振興財団	平日8:30～17:00	0852-60-5110
倒産、不振、融資、赤字対策	大田商工会議所	平日8:30～17:15	0854-82-0765
	銀の道商工会	平日8:30～17:15	0855-65-1110
	川本町商工会	平日8:30～17:15	0855-72-0123
	美郷町商工会	平日8:30～17:15	0855-75-0805
	邑南町商工会	平日8:30～17:15	0855-95-0278
産業保健に関する様々な相談	島根産業保健総合支援センター	平日9:00～17:00	0852-59-5801
	出雲地域産業保健センター (大田市の50人未満の事業所対象)	平日9:00～17:00	0853-21-1225
	浜田地域産業保健センター (邑智郡の50人未満の事業所対象)	平日9:00～17:00	0855-22-0967
解雇・労働条件・いじめ等	出雲総合労働相談コーナー(出雲労働基準監督署)	平日9:00～16:45	0853-21-1240
セクシャルハラスメント	島根労働局雇用均等室	平日9:00～17:15	0852-31-1161
勤労者の心の電話相談	山陰労災病院	平日14:00～20:00	0859-35-3080
若者の就労についての悩み	しまね西部若者サポートステーション	平日10:00～18:00	0855-22-6830

♡ 経済・生活の悩み

内容	相談窓口	受付時間等	電話番号
生活苦、多重債務、子育て、介護、家族関係、心の健康、悪質商法、相続問題など	くらしサポートセンター島根	平日10:00～16:00	0120-154-052
ヤミ金融・多重債務など	島根県消費者センター	平日8:30～17:15	0852-32-5916
多重債務無料相談	島根県弁護士会	平日 9:00～12:00、13:00～17:00 (予約電話)	0852-21-3450
法的トラブル	法テラス・サポートダイヤル	平日9:00～21:00 土曜9:00～17:00	0570-078374
電話無料相談	島根県司法書士総合相談センター	平日12:30～15:30	0120-114-234
安全と平穏に関する相談	島根県警察相談センター 各警察署相談係でも受付しています。	24時間	0852-31-9110 #9110
犯罪や交通事故の被害者	島根被害者サポートセンター	平日10:00～16:00	0120-556-491

♡ 家庭・子どもの悩み

内容	相談窓口	受付時間等	電話番号
女性の悩み	あすてらす女性相談室	平日8:30～17:15	0854-84-5661
ひとり親家庭の就業相談	島根県母子家庭等就業・自立支援センター	平日9:00～19:00	0852-32-5920
子育ての悩みなど	子どもと家庭電話相談室	9:00～21:30(祝日、年末年始を除く)	0120-258-641
こどもに関する様々な相談	浜田児童相談所	平日8:30～17:15	0855-28-3434
18歳未満の子どもの相談 (こどもせんようでんわ)	チャイルドラインしまね	月～土16:00～21:00	0120-99-7777
	子どもほっとライン もしもしにゃんこ	日曜14:00～18:00	0120-225-044
いじめ	島根県教育センター いじめ相談テレフォン	平日9:00～19:00 土・日・祝日10:00～17:00	0120-874-371 0120-779-110

♡ その他

内容	相談窓口	受付時間等	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 月～金9:00～22:00、土9:00～日22:00	0852-26-7575
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎月10日8:00～翌日8:00(24時間・無料)	0120-783-556
自死遺族	島根県立心と体の相談センター(自死遺族相談専用ダイヤル)	平日8:30～17:15	0852-21-2045
	しまね分かち合いの会・虹	24時間	090-4692-5960