

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すか？
- ◆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 |