

ひとりで悩まないで！！（相談機関一覧表）～益田圏域版～

※注：「平日」とは、「月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）」を指します。

こころの悩み

相談窓口	電話番号	受付時間等
◆心の健康		
心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	月～金 9:00～17:00(祝日、休日を除く)
◆ひきこもり、依存症（ギャンブル等、薬物）、自死遺族相談		
専門相談ダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2045	月～金 8:30～17:15(祝日、休日を除く)
◆医療機関の受診		
松ヶ丘病院	0856-22-8711	平日 8:00～17:00
津和野共存病院 精神科・心療内科（完全予約制）	0856-72-0660	第1・第3・第5水曜 9:30～12:00
よしか病院 精神科・心療内科	0856-73-7575	第2・第4水曜 9:00～12:00
おちハートクリニック	0856-23-1588	火曜 8:30～12:00 14:30～18:00 第1・3土曜 8:30～12:30
さくらクリニック益田	0856-23-0021	月・火・水 9:00～12:00 14:00～18:30 木 9:00～12:00 土 9:00～16:00
万葉コトノ葉クリニック	0856-25-7241	月・火・木 8:30～12:00 14:30～17:30 土 8:30～12:00 ※第2第4火午後、土午前は休み
◆障がいのある方		
益田市基幹相談支援センター	0856-23-4261	平日 9:00～17:00
津和野相談支援事業所（津和野町社会福祉協議会）	0856-74-1617	平日 8:30～17:15
社会福祉法人つわの清流会相談支援事業所くすのき	0856-74-2070	月～金 8:30～17:30(祝日、盆、年末年始を除く)
社会福祉法人よしかの里福祉会相談支援事業所パレット	0856-77-1552	平日 8:30～17:00 第1・3土曜 8:30～17:00
吉賀町地域包括支援センター	0856-77-3123	平日 8:15～17:15
◆ひきこもり		
益田市ひきこもり支援推進事業「さんぽ」	070-7404-3638	平日 9:00～16:00
益田市子ども・若者支援センター	070-7821-9285(9284)	平日 9:00～16:30(祝日、年末年始を除く)
ますだハッチ	080-7005-6106	平日 9:00～16:00
◆精神科救急医療に関する相談		
益田保健所	0856-31-9545	平日 8:30～17:15
精神科救急情報センター	0853-30-2100	夜間 17:15～翌日 8:30 土・日・祝日 年末年始（保健所受付時間以外）

仕事・職場の悩み

◆経営一般、経営革新、売上不振、倒産防止		
石見産業支援センター「いわみぶらっと」	0855-24-9301	平日 8:30～17:15
益田商工会議所経営安定特別相談室	0856-22-0088	
美濃商工会	0856-52-2537	
津和野町商工会	0856-72-3131	
吉賀町商工会	0856-77-1255	
◆働く人の心と身体（労働衛生・産業保健）に対する事業場支援		
島根産業保健総合支援センター	0852-59-5801	平日 8:30～17:15
島根産業保健総合支援センター益田地域窓口 （50人未満の事業所対象）	0856-31-0545	平日 9:00～15:00
◆解雇・労働条件・いじめ・パワハラ等		
島根労働局総合労働相談コーナー	0852-20-7009	平日 8:30～17:15
益田総合労働相談コーナー（益田労働基準監督署内）	0856-22-2351	平日 9:15～16:45
◆セクハラ・マタハラ・パタハラ等		
島根労働局雇用環境・均等室	0852-31-1161	平日 8:30～17:15
◆若者の就労についての相談		
島根県地域若者サポートステーション （サポステ浜田）※対象年齢：15歳～49歳	0855-22-6830	月～金 9:30～17:30（木曜のみ19:00まで） ※第2・5土曜は開所
◆障がいのある方の就業・生活相談		
益田障がい者就業・生活支援センター エスポア	0856-23-7218	平日 8:30～17:30
◆ヤミ金融・多重債務・消費生活相談など		
島根県消費者センター	0852-32-5916	日～金曜 8:30～17:00（祝日、年末年始を除く） 日曜は電話相談のみで12:00～13:00を除く

経済・生活の悩み

相談窓口	電話番号	受付時間等
島根県消費者センター石見地区相談室	0856-23-3657	平日 8:30～17:00 (12:00～13:00を除く)
消費者ホットライン	188 (局番なし)	お近くの消費生活センター等をご案内
◆無料法律相談 (同一相談3回目から有料)		
島根県弁護士会石見法律相談センター (予約電話)	0855-22-4514	平日 9:00～12:00、13:00～17:00 (祝日、8/13～8/15、年末年始を除く)
◆法的トラブル		
法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
◆電話無料相談		
島根県司法書士総合相談センター	0852-60-9211	月・火・木 12:00～15:00(祝日を除く)
◆安全と平穏に関する相談		
島根県警察相談センター ※各警察署相談窓口でも受付しています。	#9110 0852-31-9110	平日 8:30～17:15 *土日・祝日・年末 年始及び時間外は当直員が対応します
◆事件・事故等の被害相談		
島根被害者サポートセンター	0120-556-491	平日 10:00～16:00 *土日・祝日・ 年末年始を除く
男性・男児の性暴力被害専用相談	090-8862-1735	火・金 10:00～16:00
犯罪被害者等支援総合窓口(島根県消費とくらしの安全室)	0852-28-7830	平日 8:30～17:15
◆生活困窮者自立相談支援窓口		
益田市社協あんしん生活支援センター (益田市社会福祉協議会)	0120-062-301	平日 8:30～17:30
津和野町社会福祉協議会	0856-74-1617	平日 8:30～17:15
くらしもっと (吉賀町社会福祉協議会)	0856-77-0136	24 時間

家庭・子どもの悩み

◆女性の悩み		
島根県女性相談センター西部分室(あすてらす女性相談室)	0854-84-5661	月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)
益田児童相談所	0856-31-1886	平日 8:30～17:00
◆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	0852-32-5920	平日 8:30～17:00
◆子育ての悩みなど		
子どもと家庭電話相談室	0120-258-641	10:00～19:00(祝日、年末年始を除く)
益田市子ども家庭支援課	0120-71-7867	月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)
◆こどもに関する様々な相談		
益田児童相談所	0856-22-0083	平日 8:30～17:15
◆不登校・ひきこもり・非行等		
益田市 子ども・若者支援センター	070-7821-9285(9284)	平日 9:00～16:30 (祝日、年末年始を除く)
◆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	0120-99-7777	16:00～21:00 (年末年始を除く)
◆いじめ・不登校・子育てなど		
いじめ相談テレフォン (島根県教育委員会)	0120-779-110	24 時間
24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	
◆人生の様々な悩み		
島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休 月～金 9:00～22:00 土 9:00～日 22:00
日本いのちの電話連盟	通話無料 0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日 8:00
	ナビダイヤル 0570-783-556	毎日 10:00～22:00
島根専用いのちの電話	080-1332-7575	毎月 1 日・15 日 18:00～21:00
◆人権に関する相談		
島根県西部人権啓発推進センター相談窓口 (浜田)	0855-29-5530	平日 8:30～17:15
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110	
◆自死遺族の悩み		
しまね分かち合いの会・虹	090-4692-5960	24 時間
◆SNS・チャット等での相談		
まもうろよこころ (厚生労働省相談窓口等情報サイト)		https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

その他

あなたのこころお元気ですか？

あなたのストレスをチェックしてみましょう！



★最近1カ月の状態についてお答えください。

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
1 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
2 午前中は効率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
5 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
6 ちょっとしたことでもイライラしやすい	1	2	3	4
7 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
8 人の中にとけこめず、孤独な感じになる	1	2	3	4
9 何か気分がすっきりせずうつとうしい	1	2	3	4
10 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
11 おっくうで好きなことにも気がのらない	1	2	3	4
12 よく眠れない	1	2	3	4
13 食欲がない	1	2	3	4

★選択した数字を合計してください。

ストレスチェック結果

評価	女性	男性
低ストレス群	16点以下	14点以下
やや低ストレス群	17～20点	15～18点
やや高ストレス群	21～24点	19～22点
高ストレス群	25～39点	23～39点
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

(このチェック票は、HMS (Hitachi mental health scale) を活用しています)

合計 点

高ストレス群以上に該当する人は、専門機関（右記又は裏面の相談機関）への相談をお勧めします。



身近な人のためにできること

気づいて



【こころのサイン】

- 集中できない
- 憂うつな気分、不安
- やる気、興味がでない
- ものごとが決断できない
- いろいろ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

【身体のサイン】



- 疲れやすくなった、体全体がだるい
- 頭痛、肩こりがする
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸がする
- 体調不良の訴えが多くなる

寄り添い



【声かけの例】

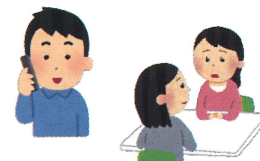
- 「どうしたの？」
- 「話してくれてありがとう」
- 「つらそうだけど大丈夫？」
- 「つらかったね」

受け止めて



こころの相談に関する相談

相談先につなげよう



相談窓口	電話番号	受付時間等
益田保健所	0856-31-9545	平日 8:30～17:15
益田市役所	健康増進課	0856-31-0214
	障がい者福祉課	0856-31-0251
	総合支援課	0856-31-0132
	美都地域総務課	0856-52-2312
	匹見地域総務課	0856-56-0302
津和野町役場	健康福祉課	0856-72-0657
吉賀町役場	保健福祉課	0856-77-1165
	柿木地域振興室	0856-79-2211