

こころのホットライン

ひとりで悩まないで、まずは相談してみませんか？

松江圏域(松江市・安来市)版各種相談窓口一覧

〇こころの悩み

内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
あなたのいのちを支えるために	島根いのちの電話	0852-26-7575 0570-783-556	(月)～(金)9:00～22:00 (土)9:00～翌日(日)22:00 [年中無休]
	日本のいのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌日8:00 [通話無料]
こころの健康、ひきこもり、アルコールなど市役所の相談窓口	松江市	家庭相談課	0852-55-5236
		健康推進課	0852-60-8154
		鹿島支所市民生活課	0852-55-5706
		島根支所市民生活課	0852-55-5726
		美保関支所市民生活課	0852-55-5746
		八束支所市民生活課	0852-55-5826
		八雲支所市民生活課	0852-55-5766
		玉湯支所市民生活課	0852-55-5786
	宍道支所市民生活課	0852-55-5806	
東出雲支所市民生活課	0852-55-5849		
安来市	福祉課	0854-23-3216	
	いきいき健康課	0854-23-3220	
こころの健康に関する相談	島根県立心と体の相談センター 心のダイヤル	0852-21-2885	平日9:00～17:00
専門的な相談	松江市・島根県共同設置松江保健所	0852-23-1316	平日8:30～17:15
	島根県立心と体の相談センター ひきこもり、依存症(ギャンブル等依存症・薬物依存)専門相談ダイヤル	0852-21-2045	平日8:30～17:15

〇経済・生活の悩み

内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
生活や仕事の困りごと (生活困窮者自立支援制度)	松江市くらし相談支援センター (松江市社会福祉協議会)	0852-60-7575	平日8:30～17:15
	生活支援・相談センター (安来市社会福祉協議会)	0854-27-7888	平日8:30～17:15
多重債務無料相談	島根県弁護士会	0852-21-3450 [予約電話]	【予約】平日9:00～17:00 【相談】(木)15:00～17:00
	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 平日8:30～17:00
多重債務・ヤミ金融など	島根県消費者センター	0852-32-5916	(日)電話相談のみ8:30～12:00、 13:00～17:00
法的トラブルについて	法テラス・サポートダイヤル	0570-078-374	平日9:00～21:00 (土)9:00～17:00
生活の安全に関する不安・悩み	島根県警察相談センター	#9110 (0852-31-9110)	平日8:30～17:15 ※夜間・土日・祝日は当直員が対応
事件・事故の被害に関する相談	島根被害者サポートセンター	0120-556-491	平日10:00～16:00

〇仕事・職場の悩み

内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
若者の就労についての悩み	しまね東部若者サポートステーション	0852-33-7710	平日9:30～17:30 ※(休)のみ19:00まで ※第1・5(土)は開所 翌(月)は休み
仕事探し・就職に関する悩み	ハローワーク松江	0852-22-8609	平日8:30～17:15
解雇・労働条件・ハラスメント等	島根労働局総合労働相談コーナー	0852-20-7009	平日8:30～17:15
セクシャルハラスメント マタニティハラスメント等	島根労働局雇用環境・均等室	0852-31-1161	平日8:30～17:15
経営一般、売上不振、倒産防止など	松江商工会議所 ビジネス支援部	0852-32-0506	平日9:00～17:00
	安来商工会議所 支援課	0854-22-2380	平日8:30～17:00
	しまね産業振興財団	0852-60-5110	平日9:00～17:00
働く人の心の電話相談	こころほっとライン	0120-565-455	(月・火)17:00～22:00 (土・日)10:00～16:00 [通話無料]

〇子どもが相談できるところ

内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
こどもせんようてんわ (18歳未満の子どもの相談)	チャイルドライン	0120-99-7777	まいにち16:00～21:00 (年末年始を除く)
	子どもほっとラインもしもしにゃんこ	0120-225-044	毎月第1(日)14:00～18:00
いじめ・不登校の悩み	いじめ相談テレフォン(島根県教育委員会)	0120-779-110	24時間・年中無休
	24時間子どもSOSダイヤル(島根県教育委員会)	0120-078-310	

○青少年・子育て・女性の悩み

内 容	相談窓口	電話番号	受付時間等
女性のさまざまな悩み	島根県女性相談センター	0852-25-8071	8:30～17:00 〔祝日・年末年始を除く〕
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
	松江市ひとり親家庭総合相談コーナー	0852-55-5316	平日 8:30～17:15
子どもの困りごとや子育ての悩み	子どもと家庭電話相談室	0120-258-641	9:00～21:30 〔祝日・年末年始を除く〕
	中央児童相談所	0852-21-3168	平日 8:30～17:15
	松江市こども家庭支援課	0852-55-5484	平日 8:30～17:15
	安来市子ども未来課	0854-23-3222	平日 8:30～17:15
青少年の悩み	松江市青少年支援センター	0800-200-2700	平日 9:00～17:00

○性暴力被害に関する相談

内 容	相談窓口	電話番号	受付時間等
性暴力被害に関する相談	島根県性暴力被害者支援センターたんぼぼ (島根県女性相談センター)	0852-25-3010	【電話・面接】 平日 8:30～17:15 〔夜間・土日祝日・年末年始は コールセンター対応〕
	しまね性暴力被害者支援センターさひめ	0852-28-0889	【電話】(火・木・土)17:30～21:30 【メール】HPからアクセス

○こころの医療機関

		医療機関名	電話番号	住 所
入院・外来医療機関		松江赤十字病院	0852-24-2111	松江市母衣町 200
		松江市立病院	0852-60-8000	松江市乃白町 32-1
		松江青葉病院	0852-21-3565	松江市上乃木 5 丁目 1-8
		八雲病院	0852-23-3456	松江市大庭町 1460-3
		こなんホスピタル	0852-66-0712	松江市宍道町白石 129-1
		安来第一病院	0854-22-3411	安来市安来町 899-1
	外来医療 機 関	松江市 (橋北)	小松クリニック	0852-59-5218
さんメンタルクリニック			0852-20-2807	松江市南田町 95-17
医療法人社団正心会 松北診療所			0852-27-1000	松江市下東川津町 251-1
心身一如医食同源心療漢方内科 日本ホリスティッククリニック			0852-31-1301	松江市学園 1 丁目 7-30
心療内科 漢方松江クリニック			0852-27-1311	松江市学園 1 丁目 7-35 アパルトマンのつ 306 号室
心療内科漢方内科全人統合医療日本ホリスティック クリニックインターナショナルディビジョン			0852-31-1301	松江市学園 1 丁目 7-30
メディカルカウンセリングセンター クリニック大竹			0852-31-7100	松江市学園南 2 丁目 12-5
飯島クリニック			0852-23-1007	松江市御手船場町 568 太田ビル 3 階
釜瀬クリニック			0852-22-1266	松江市野町 81
漢方女性クリニック・mio			0852-28-0211	松江市朝日町 498 松江センタービル 2 階
松江市 (橋南)		こころの診療所細田クリニック	0852-24-3200	松江市市田和山町 112
		心身一如医食同源心療内科 漢方松江駅前クリニック	0852-28-3131	松江市東朝日町 136-2
		とみさわクリニック	0852-67-1927	松江市八幡町 266-5
		ビタミン・ミネラル自然治癒力活性全人介護医療・ 心療内科漢方松江駅前クリニック	0852-28-3131	松江市東朝日町 136-2
		ふれあい診療所	0852-23-1111	松江市西津田 7 丁目 14-21
		レディースメンタルクリニック一粒の麦	0852-67-3100	松江市西津田 3 丁目 13-21
		いしいクリニックこころの診療科	0852-61-2266	松江市大庭町 1802-3
		心と体の診療所おくだクリニック	0852-61-2060	松江市嫁島町 14-12
安来市		杉原クリニック	0854-22-1222	安来市南十神町 19-9
		金藤内科小児科医院	0854-28-6688	安来市赤江町 1447-5

※精神科受診歴のある方は、まず主治医にご相談ください。
※急を要する身体症状等がある場合は、救急車を要請してください。
※自傷・他害行為など危険な行為がある場合は、速やかに警察署へご連絡ください。

○精神科救急医療に関する相談

内 容	相談窓口	電話番号	受付時間等
精神科救急情報センター	島根県立こころの医療センター	0853-30-2100	夜間 17:15～8:30 休日 8:30～17:15
	松江保健所	0852-23-1316	平日 8:30～17:15

○自死遺族に関する相談

内 容	相談窓口	電話番号	受付時間等
個別相談	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	0852-21-2045	平日 8:30～17:15
遺族による相談	しまね分かち合いの会・虹	090-4692-5960	24 時間