

# ライフステージごとの 相談窓口一覧

## 経済・消費生活の悩み

### ◇暮らし・消費生活に関する相談

・松江市消費・生活相談室 ☎55-5148

### ◇生活困窮に関する相談

・松江市生活福祉課 ☎55-5305  
・松江市暮らし相談支援センター ☎60-7575

## 仕事の悩み

### ◇就労支援

・ハローワーク松江 ☎22-8609

### ◇労働者のこころの健康相談

・島根産業保健総合支援センター ☎59-5801

### ◇労働相談

・島根労働局 総合労働相談コーナー ☎20-7009  
・松江総合労働相談コーナー ☎31-1166

## 子育ての悩み

### ◇子育てに関する相談

・松江市健康推進課 ☎60-8154 ・松江市各支所市民生活課  
・松江市子育て支援センター ☎60-8155

### ◇発達相談

・松江市発達・教育相談支援センター「エスコ」☎55-4013

### ◇子どもの養育や虐待に関する相談

### ◇しつけ、育児ストレスなどの相談

・松江市家庭相談課 ☎55-5484  
・松江市健康推進課 ☎60-8154  
・島根県中央児童相談所 ☎21-3168

## 福祉・介護の悩み

### ◇福祉関係の相談

・松江市健康政策課 ☎55-5568 ・各地域包括支援センター  
・松江市福祉総務課 ☎55-5302 ・松江社会福祉協議会 ふくしなんでも相談所 ☎22-7830  
・松江市介護保険課 ☎55-5933 ・まつえ障がい者サポートステーション『絆』☎60-0400  
・松江市障がい者福祉課 ☎55-5304

乳幼児期～就学期

青年期

壮年期

高齢期

## 子ども・青少年の悩み

### ◇不登校・ひきこもりなど

・松江市家庭相談課 ☎55-5484  
・松江市青少年支援センター ☎0800-200-2700(無料)

### ◇電話相談

・ヤングテレホン/けいさつ・いじめ110番 ☎0120-786719  
・子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
・チャイルドライン(18歳まで) ☎0120-99-7777

チャット <https://childline.or.jp/chat/>

・24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310  
・いじめ相談テレフォン ☎0120-779-110

### ◇教育相談

・松江市青少年相談室 ☎21-7867

### ◇Webサイト

・10代のための相談窓口まとめサイト Mex (ミークス)  
<https://me-x.jp/>

## 生き方・こころ・からだの悩み

### ◇健康相談

・松江市健康推進課 ☎60-8154  
・松江市各支所市民生活課

### ◇人権相談

・松江市人権施策推進課 ☎55-5331

### ◇こころの相談

・松江保健所 心の健康支援課 ☎23-1316  
・松江市家庭相談課 ☎55-5236  
・松江市健康推進課 ☎60-8154

### ◇女性相談

・男女共同参画センター ☎25-2602  
・松江市家庭相談課 ☎55-5210  
・島根県女性相談センター ☎25-8071  
・しまね性暴力被害者支援センター さひめ ☎28-0889  
・10代20代の女の子専用LINE相談 (BONDプロジェクト)  
<http://bondproject.jp/>

## 自死関連の悩み

### ◇電話相談

・島根いのちの電話 ☎26-7575

### ◇SNS等の相談

・よりそいチャット(LINE,チャット)  
<https://yorisoi-chat.jp/>  
・こころのほっとチャット(LINE, Twitter,チャット)  
<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>  
・日本いのちの電話連盟 (ネット相談)  
<https://www.inochinodenwa.org/howto.php>

### ◇自死遺族に関する相談

・自死遺族相談ダイヤル ☎21-2045  
(島根県立心と体の相談センター)  
・自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹  
☎090-4692-5960

※相談先は平成31年2月現在のものです。