令和8年度 大田市こころの相談・福祉総合相談予定表



大田市マスコットキャラクターらとちゃん
©2012大田市K618

こころの相談・福祉総合相談

※相談には予約が必要です。

	若者なんでも無料相談	思春期こころの健康相談	こころの健康相談	生活相談		法律相談		自死遺族のための個別相談	自死遺族のつどい	断酒例会（アルコール依存症者と家族の会）
				ふくしよろず相談	司法書士相談	パソコン相談	面談相談			
担　当	地域若者サポートステーション相談支援員	精神科医師・保健師		社協職員	司法書士	弁護士		司法書士 心と体の相談センター職員	自死遺族自助グループ	断酒会大田支部
時　間	10時～12時	13時30分～15時30分		9時～17時	10時～12時	10時～15時40分（相談時間40分）			14時～17時	19時～21時
会　場	ハローワーク石見大田	県央保健所		大田市社会福祉協議会 本所・各支所	大田市社会福祉協議会 本所	大田市社会福祉協議会 本所	おおだふれあい会館	県央保健所等	あすてらす	大田まちづくりセンター
日　程	毎月 第２金曜日	日程は 下記連絡先までお問い合わせください （※１週間前までに予約が必要）	4/23　6/23　7/6　8/27 10/20　11/6　12/15 2/15　3/9 アルコール相談 5/12　9/25　1/21	月曜日～金曜日	毎月第２ 火曜日 （原則） 【要予約】	毎週 金曜日 （原則） 【要予約】	毎月第３ 金曜日 （原則） 【要予約】	日程は要相談	6/6　10/3　2/6 14:00～15:30【予約不要】（自死遺族のみ） 15:30～17:00【要 予 約】（自死問題に関心がある方も参加できます）	毎月 第１金曜日 第４月曜日 （※R9.1/1は中止）
内　容	15歳～49歳の方やその家族のための就労相談など	思春期の様々な悩みの相談など	こころの悩みや物忘れアルコールの相談など	暮らしの困りごと、悩みごとに関する総合的なサポート（電話、来所、訪問）	相続問題 不動産登記 名義変更など	法的問題、法的手続きなど		ご遺族の様々な悩み相談	普段誰にも話せない悲しみ・苦しみ・怒りなどつらい胸のうちを遺族同士で分かち合っています	断酒会は本人と家族が苦しかったことを語り、また断酒できた喜びを語り、お互いに支え合う会です 自由に参加してください
予約問合せ	ハローワーク石見大田 ☎0854-82-8609 島根県地域若者サポートステーション ☎0853-31-6663	県央保健所　健康増進課　☎0854-84-9823 大田市役所　健康増進課　☎0854-83-8056		大田市社会福祉協議会 ふくしよろず相談窓口 ☎0854-84-7577	本所　☎0854-82-0091 温泉津支所　☎0855-65-3950 仁摩支所　☎0854-88-4421		石見法律相談センター ☎0855-22-4514	島根県立心と体の相談センター ☎0852-21-2045	しまね分かち合いの会・虹 ☎090-4692-5960 24時間対応	大田市役所　健康増進課 ☎0854-83-8056

相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	受付時間
■こころの悩み・死にたい気持ち・ひきこもりに関する相談		
大田市役所　健康増進課	0854-83-8056	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
県央保健所　健康増進課	0854-84-9823	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金/9:00～22:00 土曜9:00～日曜22:00
「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル相談	0120-783-556	毎日　16:00～21:00 毎月10日　8:00～翌8:00（24時間・通話無料）
■労働・生活なんでも相談		
くらしサポートセンター島根	0120-969-234	月～金/10:00～16:00（土.日.祝.お盆.年末年始を除く） 毎週水曜日は女性相談員もお受けします
■働く人のメンタルヘルス不調及び過重労働による健康障害に関する相談窓口		
働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	月～金/17:00～22:00 土・日/10:00～16:00（祝日.年末年始を除く）
■ひきこもり、依存症（ギャンブル、薬物）、自死遺族に関する相談		
島根県立心と体の相談センター	0852-21-2045	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
■こども・若者の相談		
大田市役所　こども家庭支援課	0854-83-8147	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
ほっとスペースゆきみーる	0854-83-7373	月・火・水・金/10:00～17:00（土.日.祝.年末年始を除く） 木/13:00～17:00
■島根県犯罪被害者等支援総合窓口		
島根県環境生活総務課	0852-28-7830	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
大田市役所　人権推進課	0854-83-8038	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）

相談窓口	電話番号	受付時間
■消費者相談		
大田市消費生活センター（大田市役所人権推進課内）	0854-83-8039	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
島根県消費者センター	0852-32-5916	月～金/8:30～17:00（土.祝.年末年始を除く） 日曜/8:30～12:00、13:00～17:00（電話相談のみ） ※メール相談できます（詳細はホームページで確認ください）
消費者ホットライン	局番なしの188	（お近くの消費生活センター等につながります）
悪質商法110番（島根県警察本部）	0852-27-4649	月～金/8:30～17:15（夜間.土.日.祝.年末年始は当直員が対応）
■法的問題全般についての相談		
法テラス島根	0570-078374	月～金/9:00～21:00（日.祝.年末年始を除く） 土/9:00～17:00
■女性相談（女性が抱える問題、悩みの相談）		
島根県女性相談センター（あすてらす女性相談室）	0854-84-5661	月～金/8:30～17:00（土.日.祝.年末年始を除く）
■生活困窮の相談（生活の自立に向けた相談支援）		
大田市社会福祉協議会（生活サポートセンターおおだ）	0854-82-0820	月～金/9:00～17:00（土.日.祝.年末年始を除く）
■生活保護の相談		
大田市役所　生活福祉課	0854-83-8145	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
■高齢者の介護や福祉の相談		
大田市地域包括支援センター（社会福祉協議会）	0854-83-7766	月～金/8:30～17:15（土.日.祝.年末年始を除く）
■警察相談		
警察相談専用電話（島根県警察本部）	＃9110	月～金/8:30～17:15（夜間.土.日.祝.年末年始であってもお急ぎの場合は当直員が対応します。）
大田警察署	0854-82-0110	

発行：大田市役所　健康増進課　☎0854-83-8056

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 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことがあれこれ気になる	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っとうしい	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

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

● HMS得点算出方法 ： 選択した数字を合計します ●

評　価	女　性	男　性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的高ストレス群	40点以上	40点以上

合　計 ＿＿＿＿ 点

高ストレス群以上に該当する人は、早めに専門機関（相談窓口一覧）に御相談ください。

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう

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
- いらいら、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

ストレスチェックで点数が高い時や心配なことがあってどこに相談したらよいか分からない時は、まず保健師にご相談ください。

大田市　健康増進課
電話　0854-83-8056
受付時間　月～金　8:30～17:15
（土.日.祝.年末年始を除く）

SNS相談窓口

NPO法人　自殺対策支援センターライフリンク

「生きづらびっと」では、SNS やチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE
@yorisoi-chat

チャット
https://yorisoi-chat.jp/

相談時間　月・金：6：00~22：30　日・火・水・木・土：8：00~22：30（22：00まで受付）

NPO法人　BONDプロジェクト

10代20代の女性 のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject

LINE

相談時間　月・水・木・金・土：14：00~22：00（21：30まで受付）