こころの相談・生活相談窓口一覧



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、裏面のLINEなどのSNSでも相談できます。

こころの悩み、死にたい気持ち、ひきこもりなどに関する相談

地区担当保健師による面接相談・電話相談・家庭訪問ができます。

大田市役所　健康増進課

☎ **0854-83-8056**　月～金　8:30～17:15（土.日.祝.年末年始除く）

こころの悩み、お酒の困りごと、ギャンブル、もの忘れ、思春期に関する相談

精神科医によるこころの相談（予約制）や保健師の相談ができます。

県央保健所　健康増進課

☎ **0854-84-9823**　月～金　8:30～17:15（土.日.祝.年末年始除く）

失業、病気、人間関係など様々な問題に関する相談、フードバンク

相談支援員がお悩みをお聞きし、一緒に課題解決に向けサポートします。

生活サポートセンターおおだ　大田市社会福祉協議会

☎ **0854-82-0820**　月～金　9:00～17:00（土.日.祝.年末年始除く）

雇用全般、労働契約、賃金、パワハラ、マタハラなど仕事に関する相談や生活の悩み相談

仕事や暮らしに関する電話相談ができます。

くらしサポートセンター島根　島根県労働者福祉協議会

☎ **0120-969-234**　月～金　10:00～16:00（土.日.祝.年末年始除く）

あなたの気持ちが楽になり、再び歩めるよう電話相談を行っています。

相談員が孤独や不安に苦しむ人の電話相談にのります。

いのちの電話　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

島根県大田市　お問い合わせ相談窓口　TEL 0854-83-8056

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

☎ **0120-279-338** 24時間対応

https://www.since2011.net/yorisoi/



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

http://shienjoho.go.jp/

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 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

チャット https://talkme.jp/

相談時間　24時間365日

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

相談時間　月・水・木・金・土
[第1部] 14:00～18:00（17:30まで受付）
[第2部] 18:30～22:30（22:00まで受付）