

# 主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください



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、LINEなどのSNSでも相談できます。



## 電話相談

### #いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク) 24時間対応

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



### よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター) 24時間対応

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。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなく ささえる

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



### いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

[https://www.inochinodenwa.org/?page\\_id=267](https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267)



### チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター) 毎日16時~21時

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



### こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

月~金 (祝日・年末年始は除く)  
・9時30分~12時 / 13時~16時  
・18時30分~22時30分 (22時まで受付)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まろうよ こころ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)



## 地域の相談窓口

### 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。

<https://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



Webからの相談  
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook  
<https://www.facebook.com/lmessenger>



### NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat  
ウェブチャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Facebook



ウェブチャット



### 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。(24時間365日)

チャット  
<https://talkme.jp/>



### 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



いのちと  
こころの

## 岡山県自殺対策推進センター

# 相談窓口

(岡山県精神保健福祉センター内)  
こころの健康相談

※自殺予防の相談を含む



**086-201-0828**

月曜日から金曜日(祝日・年末年始は除く)  
9時30分から12時 / 13時から16時

「自殺はどこの家庭でも起きる可能性があり、他人事ではないのです。」

こころの健康相談統一  
ダイヤル(ナビダイヤル)



**0570-064-556**

- ・月曜日から金曜日(祝日・年末年始は除く)  
9時30分から12時 / 13時から16時  
対応：岡山県精神保健福祉センター  
岡山県自殺対策推進センター
- ・月曜日から金曜日  
18時30分から22時30分(22時まで受付)  
対応：(公社)日本精神保健福祉士協会  
(一社)日本公認心理師協会

# いのちとこころの相談窓口

## こころの健康相談 (自殺予防の相談を含む)

☎086-201-0828

月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)  
9:30～12:00 / 13:00～16:00

## 岡山市こころの健康センター

☎086-803-1274  
(相談専用)

月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)  
9:00～12:00 / 13:00～16:00

岡山市にお住まいの方は  
管轄の関係で  
こちらをお願いします

	相談窓口名称	問い合わせ先
岡山県	備前保健所 保健課	086-272-3934
	備前保健所東備支所 東備地域保健課	0869-92-5180
	備中保健所 保健課	086-434-7057
	備中保健所井笠支所 井笠地域保健課	0865-69-1675
	備北保健所 備北保健課	0866-21-2836
	備北保健所新見支所 新見地域保健課	0867-72-5691
	真庭保健所 真庭保健課	0867-44-2990
	美作保健所 保健課	0868-23-0145
	美作保健所勝英支所 勝英地域保健課	0868-73-4054
岡山市	岡山市自殺対策推進センター (岡山市こころの健康センター内)	086-803-1273
	岡山市こころの健康センター こころの相談電話	086-803-1274
	岡山市保健所 健康づくり課 精神保健係	086-803-1267
倉敷市	倉敷市保健所 保健課 精神保健係	086-434-9823
緊急時 (休日・夜間) の精神科 医療相談	岡山県精神科救急情報センター	086-225-9080
心の相談	岡山いのちの電話	086-245-4343
ひきこもり 相談	岡山県ひきこもり地域支援センター	086-224-3188
	岡山市ひきこもり地域支援センター (岡山市こころの健康センター内)	086-803-1326
わかちあいの会 (遺族の会)	備前保健所 保健課	086-272-3934
	備中保健所 保健課	086-434-7057
	美作保健所 保健課	0868-23-0145
	岡山市こころの健康センター	086-803-1274
	おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	086-245-7831

	相談窓口名称	問い合わせ先
子ども・ 家族の相談	子ども・家庭電話相談室	086-235-4157
	岡山県児童相談所	中央 086-235-4152 倉敷 086-421-0991 津山 0868-23-5131
	岡山市こども総合相談所(児童相談所)	086-803-2525
	岡山県青少年総合相談センター (ハートフルおかやま110)	086-224-7110
子どもの 電話相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
	ヤングテレホン・いじめ110番 (岡山県警察本部少年課)	086-231-3741
ひとり親家庭	岡山県ひとり親家庭支援センター	086-201-7260
子育て中の 就職	おかやまマザーズハローワーク (ハローワークプラザ岡山内)	086-222-2905
仕事・職場に 関する悩み	岡山労働局総合労働相談コーナー	086-225-2017
女性の 悩み相談	岡山県女性相談支援センター (男性からの相談はDV被害者のみ可)	086-235-6060
DV相談 (一部男性から の相談可)	DV夜間・土曜電話相談 (岡山県女性相談支援センター) (男性からの相談はDV被害者のみ可)	086-235-6101
	岡山市男女共同参画相談支援センター (相談ほっとライン)	086-803-3366
	倉敷市男女共同参画推進センター (ウィズアップくらしき)	086-435-5670
	津山配偶者暴力相談支援センター	0868-31-2552
	岡山県DV休日電話相談 (社会福祉法人クムレ) 日・祝日・年末年始(12/29～1/3) 9:30～16:30	086-441-1899
	男性のための 悩み相談	岡山県男女共同参画推進センター (ウィズセンター)
被害者支援	おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	086-245-7831
	(公益社団法人) 被害者サポートセンターおかやま (VSCO)	086-223-5562
	性暴力被害者支援センター 「おかやま心」	086-206-7511 #891(夜間・休日対応)
	おかやま被害者支援ネットワーク事務局	086-233-8349
奨学金 制度	日本学生支援機構 奨学金相談センター	0570-666-301
	あしなが育英会	0120-778-565
	岡山県育英会	086-226-7598
学用品などの サポート	就学援助	在籍の小中学校 お住まいの市町村

	相談窓口名称	問い合わせ先等
教育支援 資金	教育支援費 学校教育法による高等学校、高等専門 学校、短大、大学、専修学校が対象となる	市町村社会福祉協議会へ お問い合わせください
	就学支度費 学校教育法による高等学校、高等専門 学校、短大、大学、専修学校が対象となる	
生活支援	生活保護	各市町村福祉事務所、福祉担当部署
税金相談	税に関する相談	各税務署
年金相談	遺族厚生年金	年金事務所、街角の年金 相談センター
	遺族基礎年金	
	死亡一時金	市町村、年金事務所、街角 の年金相談センター
生命保険	生命保険協会	086-225-6681
消費生活 のトラブル	岡山県消費生活センター	086-226-0999
	岡山県消費生活センター津山分室	0868-23-1247
法律専門 家による 相談	岡山弁護士会法律相談センター (事故・離婚・DV・職場トラブル等に よる法律問題)	086-234-5888 予約受付専用回線
	労働と生活に関する弁護士相談	086-223-4401
	クレジット・サラ金被害救済 センター(岡山弁護士会)	086-234-5888 予約受付専用回線
	岡山県司法書士会	岡山 086-224-2334 倉敷 086-435-3533 津山 090-9730-2333
	高齢者・障がい者なんでも 相談会(きらめきプラザ2F)	第1土曜日(1月・5月および祝祭日 の場合は第2土曜日) 13:00～15:00(予約不要)
法制度 情報・ 窓口の 紹介	法テラス岡山	0570-078354 050-3383-5491
	法テラス サポートダイヤル (法的トラブル)	0570-078-374
	法テラス サポートダイヤル (犯罪被害者支援ダイヤル)	0120-079-714
多重債務 相談	財務省 中国財務局 多重債務相談窓口	082-221-9206
金融	銀行とりひき相談所	086-222-7621
経営支援	経営相談	各商工会議所、商工会

上記の岡山県相談窓口一覧をご利用可能な日時と合わせ、  
ホームページに載せています。QRコード、HPでの検索や  
相談電話でお尋ねいただく等、ご活用ください。



**お問い合わせ先**

## 岡山県精神保健福祉センター

〒700-0985 岡山市北区厚生町3-3-1  
電話(事務連絡) 086-201-0850  
岡山県精神保健福祉センターホームページ  
<https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>