

下松市 困りごと相談窓口



保存版

介護の
こと



お金の
こと



子育ての
こと



生活の
こと

「これからどうしたらいい?」「生きることがつらい」と、一人で悩んでいませんか。

子育てのこと、お金のこと、介護のこと…様々な問題の解決のために、相談できる窓口をまとめました。このリーフレットを手元において、困ったとき、困った人がいたとき、開いてください。

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか。

内 容	相談先	連絡先・相談方法	相談日・時間
-----	-----	----------	--------

●こころの健康相談

検索 マークの付いているものは掲載以外の相談方法があります。詳しくは相談先の名称で検索してください。

こころの健康全般に関する相談	ストレス相談	下松市役所 健康増進課	☎0833-41-1234 ※要予約	原則 毎月 第1水 13:30～15:30
	心の健康相談	山口県周南健康福祉センター	☎0834-33-6424 ※要予約	奇数月 第4火 13:00～15:00
	心の健康電話相談	山口県精神保健福祉センター (山口県福祉総合相談支援センター内)	☎083-901-1556	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の相談	いのちの情報ダイヤル“絆”		☎083-902-2679	火・金 9:00～11:30 13:00～16:30
	山口いのちの電話		☎0836-22-4343	毎日 16:30～22:30
	自殺予防いのちの電話		☎0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10日 8:00～翌日8:00 (24時間対応)
	生きづらびっと 検索 (NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)		 	毎日 8:00～22:30 (受付は22時まで)
	#いのちSOS 検索 (NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)		☎0120-061-338	365日 24時間対応
精神科受診など早急な対応に関する相談	こころの救急電話相談 (県立こころの医療センター)		☎0836-58-4455	24時間対応
大切な方を自殺で亡くされた方	山口自死遺族の集いクローバー 「わかちあいの会」 (山口県精神保健福祉センター)		☎083-902-2672 ※初めて参加される方は、事前にお問い合わせください。	毎月 第3土 (8・12月を除く) 13:30～15:30
心の悩みをSNS (LINE) で相談できる窓口	こころのLINE相談@やまぐち			毎日 18:00～22:00
暮らしの悩みごと、悩みを聞いてほしい方・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	よりそいホットライン 検索		☎0120-279-338	365日 24時間対応
思春期のからだやこころに関すること	思春期ほっとダイヤル		☎0835-24-1140 メールフォームへ▶ 	毎日 9:30～16:00
年齢性別問わずに利用できるチャット相談窓口	NPO法人 あなたのいばしょ			365日 24時間対応
10代20代の女性のためのLINE相談	NPO法人 BONDプロジェクト 検索			月・水・木・金・土 10:00～22:00 (受付は21:30まで)
働く人のメンタルヘルスに関すること	「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト			

●健康相談

こころ・身体の健康に関すること	下松市役所 健康増進課	☎0833-41-1234	月～金 8:30～17:15
職場における労働衛生に関すること	下松地域産業保健センター	☎0833-41-5234※要予約	月・水・金 9:00～15:00

内 容	相談先	連絡先・相談方法	相談日・時間
-----	-----	----------	--------

●こどもに関する相談

妊娠・出産・子育てに関すること	下松市役所 こども家庭課 (子育て世代包括支援センター)	☎0833-45-1880	月～金 8:30～17:15
こども・子育てに関すること	下松市役所 こども家庭課 (相談支援係)	☎0833-45-1873	月～金 8:30～17:15
乳幼児の健康、食、子育て支援に関すること	下松市役所 健康増進課 (母子保健係)	☎0833-41-1234	月～金 8:30～17:15
こどもに関する全般的な相談	こども家庭支援センター ぽけっと	☎0834-25-0605	月～金 9:00～17:30
			電話相談（非通知以外）は 24時間、365日受付
児童相談所虐待対応ダイヤル	管轄の児童相談所	いちはやく ☎1 8 9（無料）	365日 24時間対応
育児、発育、発達、虐待などの 養育に関すること	山口県周南児童相談所	☎0834-21-0554	月～金 8:30～17:15
子ども・子育て・家庭・親子関係に関すること	つながるやまぐちSNS相談	LINE ID検索  @tsunagaru-ymg 	365日 24時間対応
児童福祉、子育て支援に関すること	下松市役所 こども未来課	☎0833-45-1836	月～金 8:30～17:15
家事や家族の世話など ヤングケアラーに関すること	山口県ヤングケアラー専門 相談窓口	☎0120-85-1177	365日 24時間対応

●青少年に関する相談

小中学校全般に関すること	下松市役所 学校教育課	☎0833-45-1869	月～金 8:30～17:15
勉強・進学のこと、学校生活のこと、友達、家庭生活、いじめなど	ヤングテレホンくだまつ (下松市役所 生涯学習振興課)	☎0833-43-4976	月～金 8:30～17:00
非行、いじめ、虐待、犯罪等による被害	ヤングテレホンやまぐち (県警察本部人身安全・少年課)	☎083-933-0110	月～金 8:30～17:15
			夜間・休日は警察官が受付
学校、家庭での生活、学習、進路など	「希望の星ラウンジ」 テレホン相談（教育指導員）	☎0833-52-0136	月～金 9:00～15:00
いじめ・暴力・問題行動・交友関係など心や体に危険を感じる	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310	365日 24時間対応

内 容	相談先	連絡先・相談方法	相談日・時間
-----	-----	----------	--------

●高齢者相談

高齢者福祉に関する事	下松市役所 高齢福祉課 (長寿支援係)	☎0833-45-1837	月～金 8:30～17:15
高齢者の生活に関する事 (介護、認知症、高齢者虐待、成年後見制度等)	下松市地域包括支援センター (下松市役所 高齢福祉課 地域包括支援係)	☎0833-45-1838	月～金 8:30～17:15
介護保険に関する事	下松市役所 高齢福祉課 (介護保険係)	☎0833-45-1831	月～金 8:30～17:15

●障害者相談

障害者福祉に関する事	下松市役所 障害福祉課	☎0833-45-1835	月～金 8:30～17:15
障害者の生活に関する事 (障害者差別、虐待、権利擁護等)	下松市役所 障害福祉課	☎0833-45-1835	月～金 8:30～17:15
障害者の生活や 障害福祉サービスの 利用支援等に関する事	相談支援センターしょうせい苑	☎0833-48-6022	月～金 8:15～17:00
	総合相談支援センターばれっと	☎0834-29-3294	月～金 9:00～16:30
	地域生活支援センターウイング	☎0834-21-4573	月～土 8:15～16:45
	相談支援事業所 Reika	☎0833-44-7322	月～金 9:00～18:00
障害者の就業とそれに伴う 生活に関する事	障害者就業・生活支援センター ワークス周南	☎0834-33-8220	月～金 第2・4・5土 9:00～17:00
医療的ケア児に関する事	山口県東部医療的ケア児支援センター (総合相談支援センターばれっと)	☎0834-39-2188	月～金 9:00～16:00

●生活に関する困りごと

生活保護に関する事	下松市役所 地域福祉課 (生活保護係)	☎0833-45-1834	月～金 8:30～17:15
仕事・家計・住まい・生活の悩み事に関する こと、ひきこもりやニートなどに関する事	下松市社会福祉協議会	☎0833-41-2242	月～金 8:30～17:15
ひきこもりに関する事	ひきこもり地域支援センター (山口県精神保健福祉センター (心の健康電話相談))	☎083-901-1556	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
	ひきこもり地域支援センター (地域拠点) (周南健康福祉センター)	☎0834-33-6424	月～金 8:30～17:15
ひとり親家庭に関する事	下松市役所 こども家庭課 (相談支援係)	☎0833-45-1873	月～金 8:30～17:15

●人権相談

差別・暴行・虐待、名誉棄損、 プライバシー侵害を受けた など人権に関する事	人権擁護委員による人権相談	☎0833-45-1763	毎月 第2・4木 13:00～16:00
	下松市役所 人権推進課	☎0833-45-1763	月～金 8:30～17:15
	山口地方法務局周南支局	☎0834-28-0244	月～金 8:30～17:15
子どもの人権相談	子どもの人権110番	☎0120-007-110	月～金 8:30～17:15
女性の人権相談	女性の人権ホットライン	☎0570-070-810	月～金 8:30～17:15
外国語による人権相談	外国語人権相談ダイヤル ※対応言語については法務省人権 擁護局ホームページを参照	☎0570-090-911	月～金 9:00～17:00

内 容	相談先	連絡先・相談方法	相談日・時間
-----	-----	----------	--------

●福祉なんでも相談

福祉に関すること	下松市社会福祉協議会	☎0833-41-2242	月～金 8:30～17:15
----------	------------	---------------	----------------

●DV、ストーカー、性暴力相談

配偶者等からの暴力（DV）などに関すること	DV相談 （下松市役所 人権推進課）	☎0833-45-1825	月～金 8:30～17:15
	DV相談+（プラス）	☎0120-279-889	24時間対応
		https://soudanplus.jp/ メール・チャット相談もあり	
	山口県男女共同参画相談センター（配偶者暴力相談支援センター）	「#8008」または ☎083-901-1122 DVホットライン （緊急用） ☎0120-23-8122	電話相談
			月～金 8:30～22:00 土・日 9:00～18:00
			面接相談（要予約）
			月～金 8:30～17:15
身体的DVなどで緊急避難時	下松警察署 生活安全課	☎0833-44-0110	24時間対応
			24時間対応
ストーカー、DVや性犯罪など女性が被害者となる犯罪に関する相談	レディース・サポート110 （県警本部内）	☎0120-378-387 （携帯からは☎083-932-7830）	24時間対応
性暴力被害相談	やまぐち性暴力相談ダイヤル あさがお	☎083-902-0889	365日 24時間対応

●外国人

外国人のための相談窓口	やまぐち外国人総合相談センター Yamaguchi Multilingual Consultation Center	☎083-995-2100 Skype: yiea.soudan1 Messenger: yiea.soudan21	（やさしい日本語） 火～土 8:30～17:15
			（中国語・タガログ語） 火・木 10:00～16:00
			（英語・ベトナム語） 水・金 10:00～16:00
			（多言語コールセンター） 火～土 8:30～17:15
			弁護士・行政書士による 専門相談（要予約）
			火～土 9:00～16:00

●雇用、就労、労働相談

労使間のトラブル、解雇、就業規則、賃金、セクハラなど	労働ほっとライン （山口県労働政策課）	☎083-933-3232	月～金 9:00～18:00
労使間のトラブル、就職支援 キャリアカウンセリング	周南県民局	☎0834-33-6441	月～金 8:30～17:15
就職支援・雇用促進	ハローワーク下松	☎0833-41-0870	月～金 8:30～17:15
未就業の若者の職業的自立を支援	しゅうなん若者サポート ステーション	☎0834-27-6270	月～金 9:30～17:30
就職支援・就職氷河期世代支援 キャリアカウンセリング	山口しごとセンター	☎083-974-5120	月～金 8:30～19:00 土・第2・4日 8:30～17:00
労働問題全般	下松総合労働相談コーナー （下松労働基準監督署内）	☎0833-41-1780	月～金 9:00～16:30

内 容	相談先	連絡先・相談方法	相談日・時間
-----	-----	----------	--------

●経営相談

経営全般	山口県よろず支援拠点	☎083-902-5959 ※要予約	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
事業承継	山口県事業承継・引継ぎ支援センター	☎083-902-6977	月～金 9:00～17:00
下請取引トラブル	下請かけこみ寺 ((公財)やまぐち産業振興財団内)	☎0120-418-618	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
中小企業等金融支援	下松市役所 産業振興課	☎0833-45-1745	月～金 8:30～17:15

●多重債務・消費生活相談

多重債務・消費生活に関する問題	下松市消費生活センター (下松市役所 生活安全課内)	☎0833-44-0999	月～金 8:30～17:15
	山口県消費生活センター	☎083-924-0999	月～金 8:30～17:00
多重債務に関する相談	中国財務局 多重債務相談窓口	☎082-221-9206	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00

●くらしの相談

市民相談		下松市役所 生活安全課 (くらしの相談係)	☎0833-45-1827	月～金 8:30～17:15
法律相談	近隣トラブル、金銭貸借、不動産、相続など民事・家事など法的な問題	弁護士の無料法律相談 (山口県弁護士会周南地区会弁護士)	☎0833-45-1827 ※要予約	奇数月 第3水 9:00～12:00 6月・12月第3水 13:30～16:30
		司法書士の無料法律相談 (山口県司法書士会司法書士)	☎083-924-5220 ※要予約	毎月 第2・3・4土 13:00～17:00
	法的トラブル	法テラス (日本司法支援センター)	☎0570-078-374	月～金 9:00～21:00
				土 9:00～17:00
犯罪被害者やそのご家族の支援に関すること		下松市役所 生活安全課 (安全安心係)	☎0833-45-1828	月～金 8:30～17:15

●医療機関への受診を迷った時の相談

救急医療電話相談 (15歳以上を対象)	山口県救急安心センター	#7119 (☎083-921-7119)	365日 24時間対応
小児救急医療電話相談	山口県小児救急医療電話相談	#8000 (☎083-921-2755)	365日 19:00～翌朝8:00

「まずは気軽に相談したい…」

そんなときは、

まもろうよこころ

検索

で検索！



そのお困りごと、自分で調べたいときには…?“下松市立図書館”で著書や資料を読むことができます。



あなたや、あなたのまわりの人に、 こんなことはありませんか？

- ☐ 疲れているのに2週間以上眠れない
- ☐ 食欲がなく体重が減っている
- ☐ だるくて意欲がわからない



もしかしたら、 それは「うつ」かも…

うつになると眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど体調がどんどん悪くなります。睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。

不眠が続くときは、早めにかかりつけ医または専門機関へ相談してください

医療機関名	住所	連絡先・相談方法	診療日・時間
-------	----	----------	--------

●近隣の精神科・心療内科クリニック

岩国市	岩崎クリニック	岩国市錦見4-1-13	☎0827-43-3699	月～水・金・土 (土は午前のみ)	9:00～12:00 14:00～17:30
	青空診療所	岩国市平田6-24-5	☎0827-35-2020 ※要予約	月～金	9:00～12:00 14:00～17:00
柳井市	増本クリニック	柳井市天神18-9	☎0820-23-3121	月～水・金・土 (土は午前のみ)	9:00～12:00 14:00～18:00
光市	あきよし心療内科 クリニック	光市虹ヶ浜 3-16-30	☎0833-74-1177 ※要予約	月～水・金・土 (月・土は午前のみ)	9:00～12:30 14:00～18:00
下松市	のぞみ医院	下松市望町1-9-10	☎0833-45-0550	月～水・金 (新患は平日午前のみ)	9:30～12:30 15:00～16:30
周南市	ふじもとメンタル クリニック	周南市有楽町23 近鉄徳山ビル2F	☎0834-33-3111 ※要予約	月～水・金・土 (土は12:00まで)	9:00～12:30 14:00～18:00
	岸本医院	周南市久米東神女3201-1 メディビル3F	☎0834-26-2191 ※予約優先	月・火・木～土 (土は17:00まで)	9:00～12:30 15:00～18:00
	原田医院	周南市古川町9-8	☎0834-62-1500 ※初診要予約	月～土 (水・土は12:30まで)	9:00～13:00 14:30～17:30

●近隣の精神科病院

岩国市	千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町千鳥ヶ丘 1-1-1	☎0827-63-0231 ※要予約	月～土	9:30～15:30
	リフレまえた病院	岩国市玖珂町1887	☎0827-82-3521 ※要予約	月～土	9:00～12:00 14:00～17:00
	いしい記念病院	岩国市多田3-102-1	☎0827-41-0114 ※要予約	月～金	9:00～12:00 13:00～16:00
柳井市	恵愛会柳井病院	柳井市柳井1910-1	☎0820-22-1002 ※初診要予約	月～土 ※受付は11:30まで	9:00～12:00 (但し、急患の場合はその限りではありません)
周防 大島町	日良居病院	大島郡周防大島町大字土居 1426-1	☎0820-73-0527 ※金曜日要予約	月～金	9:00～12:00 14:00～16:00
光市	大田病院	光市島田5-3-1	☎0833-77-0621	月～金	9:00～12:00 13:30～15:00
周南市	徳山静養院	周南市五月町13-1	☎0834-31-1734	月～金 ※初診受付は10:30まで	8:30～12:15
	泉原病院	周南市泉原町10-1	☎0834-21-4511 ※初診要連絡	月～金	9:00～11:30 13:30～14:30

※受診の際には、電話で受付可能な日や時間を確認してください。

あなたの大切な人のいのちを守るためにできること

気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



つなぐ

早めに専門家に相談するように促す

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

ご存知ですか？

いのちを守るゲートキーパー



「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ見守る人のことです。

特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

悩みを抱えている人の、不安に思う気持ちを少しでも和らげることができるかもしれません。

「ゲートキーパー」について
もっと知りたい人はこちら



下松市では、ゲートキーパー養成講座を市民や団体を対象に実施しています。
ご希望の方は、健康増進課へお問い合わせ下さい。