

その他の情報機関・相談窓口



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳 (厚生労働省)

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

心の健康確保と自殺や過労死などの予防のための専門の相談機関や医療機関の案内や体験談、基礎知識、セルフチェックリストなど。



いのちを支える相談窓口 (自殺総合対策推進センター)

<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

さまざまな問題で悩んでいる人や、その方のことを心配している家族や友人のために作成された都道府県・指定都市別の相談窓口一覧。



暮らしの相談窓口のご案内 (内閣府)

<http://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html>

配偶者暴力、インターネット上での違反・有害情報によって被害を受けた場合の相談、いじめ、不登校で困っている人や家族の相談など、内閣府が所管する分野のうち、特に日々の暮らしを送る中で直面する悩み事についての相談一覧。



多重債務についての相談窓口 (金融庁)

<http://www.fsa.go.jp/soudann/>

債務整理(借金問題)についての相談先、ヤミ金融についての通報・相談先、登録貸金業にかかる苦情・相談先、その他の法律相談についての相談窓口一覧。



ひとりで悩まずにご相談ください (法務省人権擁護局)

http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など「自分の悩みは人権侵害かも?」と思ったら相談できる人権相談所の案内(相談無料)。



自殺予防のいのちの電話 (日本いのちの電話連盟)

TEL : 0120-783-566 (フリーダイヤル)

毎月10日午前8時から翌日午前8時まで。
24時間、年中無休で対応する全国いのちの電話もある。
(一覧は、<https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>)



お問い合わせ

岡山県備中保健所 保健課 心の保健福祉班
TEL : 086-434-7057 FAX : 086-425-1941

『生きているのがつらい』

『誰かに話したくても話せなくて苦しい』

そんな思いをしていませんか?

ひとりで抱え込まずに相談してください。



分類・名称	問い合わせ先	相談時間等	
岡山いのちの電話	086-245-4343	24時間	
こころの電話相談	086-201-0828	月・水・木 9:30~12:00 13:00~16:00	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間	
岡山県自殺対策推進センター	086-224-3133	火・金 9:30~12:00 13:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)	
岡山県精神科救急情報センター (緊急時(夜間・祝日)の精神科医療相談)	086-225-9080	月~金 17:00~翌日8:30 土・日・祝祭日・年末年始 8:30~翌日8:30	
総合相談	岡山県備中保健所	086-434-7057	
	総社市健康医療課	0866-92-8259	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	早島町健康福祉課	086-482-2483	
高齢者	中央部北地域包括支援センター (総社・池田地区)	0866-94-5577	月~金 8:15~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	中央部南地域包括支援センター (常盤・清音地区)	0866-92-7888	
	東部南地域包括支援センター (三須・山手地区)	0866-90-0201	
	東部北地域包括支援センター (服部・阿曾地区)	0866-92-6987	
	西部地域包括支援センター (秦・神在・久代・山田・新本地区)	0866-96-9066	
	北部地域包括支援センター (日美・下倉・水内・富山地区)	0866-99-1943	
	早島町地域包括支援センター	086-482-2432	
障害者	総社市障がい者基幹 相談支援センター	0866-92-8578	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	総社市障がい者 千五百人雇用センター	0866-92-8379	
	総社市権利擁護センター	0866-92-8374	
	早島地域生活支援センター	086-441-6767	
障害者虐待の 相談	総社市障がい者 虐待防止センター	0866-92-8269	平日 8:30~17:15 夜間・休日
		0866-92-8200	
	早島町健康福祉課	086-482-2483	

相談窓口 ガイド

第3版

ひとりで悩まず
相談してください。



令和2年9月

岡山県備中保健所

分類・名称	問い合わせ先	相談時間等
遺族の相談	わかちあいの会 (岡山県備前保健所)	086-272-3934 奇数月 第3水曜日 13:30~15:30
	わかちあいの会 (岡山県備中保健所)	086-434-7057 第4金曜日 13:30~15:30
	わかちあいの会 (岡山県美作保健所)	0868-23-0145 年6回程度 13:30~15:00
	わかちあいの会 (岡山市こころの健康センター)	086-803-1274 第2火曜日 13:30~15:30
	わかちあいの会 (おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ)	086-245-7831 第4土曜日 午後
	おかやま犯罪被害者 サポート・ファミリーズ	086-245-7831 土 10:00~16:00
	グリーフケア・サポート プラザ (自死遺族傾聴電話)	03-3796-5453 木・土 12:00~16:00
	(公社)被害者サポート センターおかやま (VSCO)	086-223-5562 月~土 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
	おかやま被害者支援 ネットワーク事務局 (岡山県警察本部内)	086-233-8349 月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
配偶者暴力の相談	岡山県女性相談所 (DV相談のみ男性可)	086-235-6060 月~金 9:00~16:30 (祝日・年末年始を除く)
	岡山県男女共同参画推進 センター (ウィズセンター)	086-235-3310 火~土 (祝日を除く) 9:30~16:30
	NPO 法人さんかくナビ (DV 被害者支援)	086-801-5073 月~金 9:30~16:30
	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)	086-221-1270 第2金曜日 17:00~20:00 (祝日・年末年始を除く)
生活支援	生活福祉資金貸付制度	総社市社会福祉協議会 0866-92-8555 早島町社会福祉協議会 086-482-3000
	生活保護	総社市福祉課 0866-92-8266 早島町健康福祉課 086-482-2483
	総社市生活困窮支援センター	0866-92-8374 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
消費生活相談	岡山県消費生活センター	086-226-0999 火~日 9:00~16:30 (祝日・年末年始を除く)

分類・名称	問い合わせ先	相談時間等
仕事や職場での悩みの相談	岡山労働局 総合労働相談コーナー	086-225-2017 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	倉敷総合労働相談センター	086-484-8641 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	岡山産業保健 総合支援センター	086-212-1222 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	おかやまマザーズ ハローワーク (ハローワークプラザ岡市内)	086-222-2905 月~金 9:00~17:00 第1土 10:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
就労の相談	岡山障害者職業センター (NTTクレド岡山ビル17階)	086-235-0830 月~金 8:45~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	倉敷中央公共職業安定所	086-424-3333 月~金 8:30~17:15 木 17:15~19:00 第3土 10:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	倉敷中央公共職業安定所 総社出張所	0866-92-6001 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	岡山県ひとり親家庭 支援センター	086-201-7260 月・火・木・金 9:00~16:30 (祝日・年末年始を除く)
	子ども・家庭電話相談室 (18歳未満の児童の育児・いじめ等の相談)	086-235-4157 月~土 9:00~20:00 (祝日・年末年始を除く)
	岡山県倉敷児童相談所	086-421-0991 月~金 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)
子ども・青少年の相談	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 sodan110@po1.oninet.ne.jp 年中無休 8:30~21:30 (年末年始を除く)
	ハートフルおかやま110 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 年中無休 24時間
	ヤングテレホン・ いじめ110番	086-231-3741 youngmail@pref.okayama.jp 年中無休 24時間
	チャイルドラインおかやま	0120-99-7777 毎日 16:00~21:00
	子どもほっとライン	086-235-8639 kodomo@fine.ocn.ne.jp 大学生などのボランティアによるなんでも電話相談 月~金 17:00~21:30 土・日・祝 8:30~21:30 (年中無休・年末年始を除く)

分類・名称	問い合わせ先	相談時間等	
法律・多重債務等の相談	岡山弁護士会法律相談 センター (借金・事故・離婚・ DV・職場トラブルによる法律問題)	086-234-5888 予約受付専用回線	平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) 各地域で法律相談あり
	クレジットサラ金被害者 救済センター (岡山弁護士会)	086-234-5888 予約受付専用回線	月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) 相談無料
	高齢者・障がい者なんでも 相談会 (きらめきプラザ2階)	070-5042-9253	第1土曜日 (祝日の場合第2土曜日) 13:00~16:00
	多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日 9:00~20:00
	岡山県 くらし安全安心課	086-226-7346	月~金 9:00~12:00 13:00~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	財務省 中国財務局 (多重債務相談)	082-221-9206	月~金 9:00~12:00 13:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	銀行とりひき相談所	086-222-7621	月~金 9:00~17:00 (祝日・銀行休業日を除く)
	法テラス 岡山	050-3383-5491	平日 9:00~12:00 13:00~16:00 (祝日・銀行休業日を除く)
	法テラス サポートダイヤル (法定トラブル)	0570-078374	平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00 (祝日・銀行休業日を除く)
	岡山県司法書士会	086-226-0470 岡山086-224-2334 倉敷086-435-3533	電話相談 月~金 17:00~19:00
税金・年金・生命保険の相談	税に関する相談	倉敷税務署 086-422-1201	月~金 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	遺族厚生年金	年金事務所・街角の年金相談センター 倉敷東年金事務所 086-423-6150 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	
	遺族基礎年金 死亡一時金	総社市健康医療課 0866-92-8257 早島町民課 086-482-0613 または 年金事務所・街角の年金相談センター 倉敷東年金事務所 086-423-6150 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	
就学の相談	生命保険協会	086-225-6681	
	あしなが育英会	0120-778-565	
	岡山県育英会	在学する学校	
	日本学生支援機構	在学する学校	0570-666-301 (奨学金返還相談センター)