

# 周りに悩んでいる人は いませんか？



いのち支える

悩みをお聞きする相談窓口があります。以下の適切な窓口につないであげてください。

## 生き方・こころ・からだの悩み

### こころの相談

- 松江保健所 心の健康支援課 ☎23-1316
- 松江市家庭相談課 ☎55-5236
- 松江市健康推進課 ☎60-8154/60-8156
- 心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）  
☎21-2885

### 人権相談

- みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）  
☎0570-003-110
- 松江市人権男女共同参画課 ☎55-5331

### 健康相談

- 松江市健康推進課 ☎60-8154/60-8156
- 松江市各支所市民生活課

### 女性相談

- 松江市男女共同参画センター ☎25-2602
- 松江市家庭相談課 ☎55-5210
- 島根県女性相談センター ☎25-8071
- 性暴力被害者支援センター たんぽぽ ☎25-3010
- しまね性暴力被害者  
支援センター さひめ ☎28-0889  
(メール相談)  
<https://sahime.onnanokonotameno-er.com/>
- 性暴力に関するSNS相談  
「Cure time (キュアタイム)」(内閣府)  
<https://curetime.jp>



## 仕事の悩み

### 就労支援

- ハローワーク松江 ☎22-8609

### 事業所のメンタルヘルス対策支援、治療と仕事の両立支援等に関する相談

- 島根産業保健総合支援センター ☎59-5801

### 労働相談

- 島根労働局 総合労働相談コーナー ☎20-7009
- 松江総合労働相談コーナー ☎40-2939

## 福祉・介護の悩み

### 福祉関係の相談

- 松江市健康福祉総務課 ☎55-5302
- 松江市介護保険課 ☎55-5935
- 松江市障がい者福祉課 ☎55-5304
- 松江市障がい者基幹相談支援センター『絆』  
☎60-0400
- 各地域包括支援センター
- 松江社会福祉協議会 ふくしなんでも相談所  
☎22-7830

## 経済・消費生活の悩み

### 暮らし・消費生活に関する相談

- 松江市消費・生活相談室 ☎55-5148

### 生活困窮に関する相談

- 松江市生活福祉課 ☎55-5305
- 松江市暮らし相談支援センター ☎60-7575

## 法的トラブルの悩み

### 弁護士（司法書士）による相談

- 法テラス島根 ☎0570-078358
  - 松江市消費・生活相談室 ☎55-5148
- ※利用に条件や予約が必要な場合があります

## 子ども・青少年の悩み

### 電話相談

- ヤングテレホン／けいさつ・いじめ110番  
☎0120-786719
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- 24時間子供SOSダイヤル  
☎0120-0-78310
- いじめ相談テレフォン ☎0120-779-110
- 松江市いじめ相談電話ホットライン  
☎55-5048
- チャイルドライン（18歳まで）  
☎0120-99-7777

（チャット）

<https://childline.or.jp/chat/>



### ひきこもり

- 専門相談ダイヤル  
（島根県立心と体の相談センター） ☎21-2045

### 青少年に関する相談

- 松江市青少年支援センター  
☎0800-200-2700（無料）

### 教育相談

- 松江市青少年相談室 ☎21-7867

### Webサイト

- 10代のための相談窓口まとめサイト  
Mex（ミークス）  
<https://me-x.jp/>



## 子育ての悩み

### 子育てに関する相談

- 松江市健康推進課 ☎60-8154／60-8156
- 松江市各支所市民生活課
- 松江市子育て支援センター ☎60-8140

### 発達や就学に関する相談

- 松江市発達・教育相談支援センター「エスコ」  
☎55-4013

### 子どもの養育や虐待に関する相談

### しつけ、育児ストレスなどの相談

- 松江市家庭相談課 ☎55-5484
- 松江市健康推進課 ☎60-8154／60-8156
- 島根県中央児童相談所 ☎21-3168
- 子どもと家庭電話相談室（島根県）  
☎0120-258-641 ☎0120-874-112

## 自死関連の悩み

### 電話相談

- 島根いのちの電話 ☎26-7575
- 日本いのちの電話 ☎0120-783-556  
☎0570-783-556（ナビダイヤル）

### 自死遺族に関する相談

- 専門相談ダイヤル  
（島根県立心と体の相談センター）  
☎21-2045
- 自死遺族自助グループ  
しまね分かち合いの会・虹  
☎090-4692-5960（24時間対応）

### SNS等の相談

- まもろうよ ころろ（厚生労働省） SNS相談  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>



※通話料・通信料がかかる場合があります。

※相談日時等詳細については、各窓口へお問い合わせください。