SNS相談窓口

☆こころのLINE相談@やまぐち(山口県健康増進課)





♠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。

L I N E @yorisoi-chat



チャット https://yorisoi-chat.jp/



☆つながるやまぐちSNS相談

子育て・家庭・親子関係に関する相談窓口です。



☆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



☆特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、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。



こんなときは早めの受診を



- ◎食欲がなく、体重が減っている
- ◎だるくて、食欲がわかない

それは「うつ病」の



うつ病は、症状が進行すると、絶望感から最悪の場合、自殺に追い込まれてしまうケースも

あります。しかし、早期に適切な治療を受けることで早く回復へ向います。

もしあなたやあなたの身近な人に、上記のようなサインがあるなら、かかりつけ医または精神科、神経科 心療内科に相談してみましょう。

防府市内の精神科・神経科・心療内科クリニック

病院名	住所	電話番号	
原医院	防府市八王子 1-20-23	0835-38-2424	
防府病院	防府市大字高井 961	0835-22-0759	
防府保養院	防府市岩畠 1-2-1	0835-38-0535	
三好クリニック	防府市東三田尻 1-3-13	0835-25-1020	
山口県立総合医療センター 神経科	防府市大字大崎 10077	0835-22-4411	





県内の精神科・心療内科の情報はやまぐち医療情報ネット

①トップページから地域から探すをクリック ②市町を選択し次へをクリック ③精神科・心療内科を選択し検索をクリック

イラスト:細川貂々(「ツレがうつになりまして」著者)

発行:防府市健康増進課(保健センター) TEL (0835) 24-2161 2023年9月発行

悩みごと相談窓ロ一覧

悩みを抱えているあなたへ

まずは誰かに相談してみませんか。 電話や窓口だけでなく、LINEなどのSNSでも相談できます。

市民の皆様へ

あなたも今日から



になりましょう。

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、こころがけひとつで誰でもなる ことができます。

1 気づく

家族や仲間の変化に 気づいて声をかけましょう

2 傾聴

本人の気持ちを尊重し 耳を傾けましょう





3 つなぐ

早めに専門家や専門機関に相談 するように促しましょう

4 見守る

あせらず温かく寄り添いながら じっくり見守りましょう

防府市







こころの健康について ©こころの健康についての不安があるときは、まずかかりつけ医に相談をしてみましょう。

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
心と体の健康に関する 一般相談	防府市保健センター	0835-24-2161	8:15~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
心と体の健康(障害者 福祉)に関する相談	防府市障害福祉課	0835-25-2967	8:15~17:00 (土日·祝日·年末年始を除く)
心と体の健康に関する 相談	山口健康福祉センター防府保健部	0835-22-3740	8:30~17:15 (土日·祝日·年末年始を除く)
心の健康全般に関する 相談	心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター内)	083-901-1556	9:00~11:30 13:00~16:30 (土日・祝日・年末年始を除く)
「生きることがつらい」 と悩んでいる方やその 家族の相談	いのちの情報ダイヤル "絆" (山口県精神保健福祉センター内)	083-902-2679	火・金(祝日·年末年始を除く) 9:00~11:30 13:00~16:30
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 (山口県立こころの医療センター内)	0836-58-4455	24 時間対応

青少年・子どもについて

月少年・丁ともについく				
相談内容	相談先 ₩	電話番号	相談日•受付時間	
妊娠・出産・子育てに 関する相談	子育て応援室まんまるほうふ (防府市保健センター内)	0835-24-8811	8:15~17:00	
乳幼児の健康・発達・子育 てについて	防府市保健センター	0835-24-2161	(土日・祝日・年末年始を除く)	
18歳未満の子どもの 養育相談	防府市こども家庭課 相談支援係	0835-23-5300	8:15~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)	
18歳未満の子どもの 養育相談	山口県中央児童相談所	083-902-2189	8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く) (虐待等緊急対応が必要な相談 は24時間365日電話対応)	
教育相談	防府市学校教育課 生活·安心相談	0835-23-1135	8:15~17:00 (土日·祝日·年末年始を除く)	
青少年に関する悩み・ 心配ごと	ヤングテレホン防府 (防府市青少年育成センター)	0120-783474 (なやみよなし) 0835-24-3232 (携帯から)	8:15~17:00 (土日·祝日·年末年始を除く)	
子どもに関わる心配ご と・悩みや不安について	子ども家庭支援センター"海北"	0835-26-1152	8:30~17:30 (相談実施時間は、土日祝や 夜間でも、要望に応じて対応)	
いじめ・暴力・問題行動・ 交友関係などについて	2 4 時間子ども SOS ダイヤル (やまぐち総合教育支援センター)	0120-0-78310	24 時間対応	
教育に関するあらゆる こと	ふれあい総合テレホン (子どもと親のサポートセンター・ ふれあい教育センター)	083-987-1240	8:30~17:00 (土日·祝日·年末年始等を 除く)	

労働や職場の問題について

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
各種労働問題	労働ほっとライン	083-933-3232	9:00~18:00
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			(土日・祝日・年末年始を除く)
 職業相談・職業紹介		0005 00 0055	8:30~17:15
概未怕砍 概未稍力		0000-22-0000	(土日・祝日・年末年始を除く)
就職相談	ほうふ若者サポートステーション 0835-28-3808	0005-00-0000	9:30~17:30
邓山和八百中人		U000-48-08U8	(日月・祝日・年末年始を除く)

ひとりで悩まず、一度相談してみませんか?

(相談日時等は、変更する場合もありますので、詳細は各機関にお問合せください)

家庭内暴力・犯罪に関する問題について

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
DV 相談 (男女間の暴力など)	防府市社会福祉課	0835-25-2207	8:15~17:00 (土日·祝日·年末年始を除く)
DV 相談 (男女間の暴力など)	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)	083-901-1122	月〜金 8:30〜22:00 土・日 9:00〜18:00 (祝日・年末年始を除く) ※面接相談は要予約
性暴力被害相談	やまぐち性暴力相談ダイヤル あさがお (山口県男女共同参画相談センター内)	083-902-0889 #8891	24 時間対応
女性犯罪被害の相談	レディース・サポート110 (山口県警察本部人身安全対策課)	0120-378387 083-932-7830 #8103	24 時間対応

経済や生活の問題について

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
消費生活のトラブル	防府市消費生活センター (防府市広報広聴課内)	0835-25-2129	8:15~16:30 (土日・祝日・年末年始を除く)
生活困窮に関する相談 (相談支援・就労支援)	防府市自立相談支援センター (防府市社会福祉協議会内)	0800-200-1578 (フリーダイヤル)	8:15~17:00
生活福祉資金の貸付け	防府市社会福祉協議会	0835-22-3907	(土日・祝日・年末年始を除く)
生活保護に関する相談	防府市社会福祉課	0835-25-2289	8:15~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
多重債務	法テラス山口	050-3383-5490	9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
多重債務	中国財務局 多重債務相談窓口 (広島合同庁舎内)	082-221-9206	9:00~12:00 13:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

高齢者の方の相談について

IMAP A VVIII VIII IN VIII VIII VIII VIII VII				A
相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間	The second
高齢者に関する相談	防府市高齢福祉課	0835-25-2964	8:15~17:00	
(介護・認知症・高齢者虐待など)	(防府市地域包括支援センター)	0000 20-2004	(土日・祝日・年末年始を除く))

セクシュアリティに関する相談について

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
性別の違和や同性愛に 関わる相談	よりそいホットライン	0120-279-338 ガイダンスが流れ たら4を押す	24 時間対応

大切な方を自死で亡くされた方の相談について

相談内容	相談先	電話番号	相談日•受付時間
大切な方を自死で亡くさ れた方の相談	山口県精神保健福祉センター	083-902-2672	8:30~17:15 (土日·祝日·年末年始を除く)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」 働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。

