

## SNS相談窓口

✿ 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がりもを行います。

LINE @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

- ◎ 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- ◎ 食欲がなく、体重が減っている
- ◎ だるくて、食欲がわからない

それは「うつ病」のサインかも!?



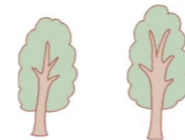
うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。

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よう。

### 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](#) 🔍検索

#### 【検索方法】

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：細川紹々（「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  
2024年9月発行

# 悩みごと相談窓口一覧

## 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

大切な人のいのちと心を守る"ゲートキーパー"になりましよう。



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よう

### 2 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾けましよう

### 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よう

### 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よう



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 ※
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 ※
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 ※
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
「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

## 福祉に関する複数の困りごとについて

相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
福祉に関する複数の困りごと	福祉総合相談窓口 (防府市福祉総務課内)	0835-25-2533	8:15~17:00 ※

## 青少年・子どもについて

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・乳幼児の発達に関する相談	防府市子ども家庭センター まんまる母子相談係	0835-24-8811	8:15~17:00 ※
18歳未満の子どもの養育相談	防府市子ども家庭センター 児童家庭相談係	0835-25-2414	8:15~17:00 ※
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 ※ (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 ※
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 ※
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	24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 ※

## 高齢者の方の相談について

相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
高齢者に関する相談 (介護・認知症・高齢者虐待など)	防府市高齢福祉課 (防府市地域包括支援センター)	0835-25-2964	8:15~17:00 ※

※土日・祝日・年末年始を除く

## 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)	防府市福祉総務課 男女共同参画係	0835-25-2207	8:15~17:00 ※
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・少年課)	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 (防府市くらし安全課内)	0835-25-2129	8:15~16:30 ※
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	
生活保護に関する相談	防府市生活支援課	0835-25-2289	8:15~17:00 ※
多重債務	法テラス山口	050-3383-5490	9:00~17:00 ※
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



## 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 ※
職業相談・職業紹介	ハローワーク防府	0835-22-3855	8:30~17:15 ※
就職相談	ほうふ若者サポートステーション	0835-28-3808	9:30~17:30 (日月・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。



## 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