

SNS相談窓口

✿こころのLINE相談@やまぐち（山口県健康増進課）



✿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。



✿まもろうよこころ

LINEなどのSNSやチャット相談先が掲載されたサイトです。



「かくれてしまえばいいのです」

生きにくさを感じている子供や若者の避難所として、開設されたWeb空間です。➡



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

「医療情報ネット」

県内の精神科・心療内科の情報についてはこちら➡



発行：防府市健康増進課
(保健センター) TEL (0835) 24-2161
2026年1月

イラスト：細川詔々（「ツレがうつになりまして」著者）

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	8:30~17:15 ※
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	8:30~17:15 ※
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	8:30~17:15 ※

青少年・こどもについて

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	防府市こども家庭センター まんまる母子相談係	0835-24-8811	8:30~17:15 ※
18歳未満のこどもの養育相談	防府市こども家庭センター 児童家庭相談係	0835-25-2414	8:30~17:15 ※
18歳未満のこどもの養育相談	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	8:30~17:15 ※
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)	8:30~17:15 ※
こどもに関わる心配ごと・悩みや不安について	こ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	8:30~17:15 ※

※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	8:30~17:15 ※
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	8:30~16:30 ※
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)	8:30~17:15 ※
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	8:30~17:15 ※
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
性別に関する違和感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
LGBTsに関する相談	山口県弁護士会	083-902-6788	原則第2金曜日 11:30~13:30

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