

だれにでも ころろが苦しいときが あります

こんな不調や悩みを感じていませんか？

- ・気分が沈みがち
- ・やる気がでない
- ・食欲がない
- ・不安な気持ちになる
- ・寝つきが悪い、眠れない
- ・怒りやすくなった
- ・原因不明の体調不良
- ・ひきこもりがち



つらいとき・困ったときは、一人で悩まず相談してください

不安やつらい気持ちを誰かに話すことで
ほっとできるかもしれません。

ひとりで“そと”相談したいとき

ころろのLINE 相談@やまぐち (山口県健康増進課) 毎日：18時～21時		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) 毎日：8時～22時30分 (22時まで受付)	
ころろの耳の相談窓口 (厚生労働省) 働く人の健康障害に関する相談窓口 ストレスセルフチェックもできます		NPO 法人 あなたのいばしょ 無料・匿名でできるチャット相談 24時間365日	

ころろを落ち着かせたいとき、相談窓口が込みあっているとき

～生きるのがしんどいあなたのためのWeb空間～ 「かくれてしまえばいいのです」

あなたを苦しめる「なにか」からあなたを遠ざけるための“かくれが”（Web空間）です。
あなたがもし、「しんどいけど、相談するか迷っている」「しんどいけど、どうしたらいいかわからない」なら「かくれが」をゆっくり探索してみませんか？



専門家に相談したいとき

法律・金融など、悩みや困りごとの内容に応じて専門的な対応ができる相談窓口は裏面へ





主な相談窓口一覧

他の相談窓口の
一覧はこちら ▶



区分	相談内容	相談先	電話番号	開設時間
こころの健康	こころの相談会	周南市役所 健康づくり推進課	0834-22-8553	偶数月 13:00～15:00（事前に要予約）
	「生きることがつらい」と悩んでいるご本人やその家族の相談	いのちの情報ダイヤル“絆” （山口県福祉総合相談支援センター内）	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
	心の健康全般	心の健康電話相談 （山口県福祉総合相談支援センター内）	083-901-1556	平日 9:00～11:30 13:00～16:30
		山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	平日 8:30～17:15
	精神科医師による心の健康相談	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	7・9・11・1月第4火曜 13:00～15:00（事前に要予約）
生活困難	自殺予防 いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556（毎月10日 午前8時～翌日午前8時） 山口いのちの電話（年中無休） 0836-22-4343（16:30～22:30）	
	生活困窮に関する相談 （自立相談支援・就労支援・家計改善支援）	周南市自立相談支援センター （周南市社会福祉協議会）	0800-200-4742 （フリーダイヤル）	平日 8:30～17:15
	福祉総合相談 （ひきこもり・高齢者・その他福祉相談）	周南市役所 地域福祉課 もやいネットセンター	0834-22-8200	平日 8:30～17:15
子育て・教育	こどもの悩み・問題に関する相談	こども家庭支援センター ぽけっと	0834-25-0605	開所 平日 9:00～17:30 （相談時間外の電話相談は、非通知以外は24時間365日相談可能）
	18歳未満のこどもの 虐待や養護・障害・非行など	山口県周南児童相談所	0834-21-0554	平日 8:30～17:15 （夜間、土日祝は中央児童相談所に転送）
	教育相談 （いじめや不登校など）	教育相談しゅうなん	0120-783-090 （フリーダイヤル） 0834-28-8900	平日 8:30～17:00
		周南市教育委員会 学校教育課	0834-22-8542	平日 8:30～17:15
DV・性被害等	配偶者からの暴力に関する相談	周南市役所 人権推進課 男女共同参画室	0834-22-8205	平日 8:30～17:15（女性相談全般）
		周南警察署	0834-21-0110	24時間
		山口県配偶者暴力相談 支援センター	083-901-1122 又は #8008（相談専用） DVホットライン（緊急用）0120-238122（フリーダイヤル） 平日 8:30～22:00、土・日 9:00～18:00	
	性暴力に関する相談	やまぐち性暴力相談ダイヤル あさがお	24時間365日 ※年齢・性別を問わず匿名でも相談が可 全国共通ダイヤル #8891 直通番号 083-902-0889	
労働	職場のトラブル解決、解雇、 雇止め、賃下げ、いじめ	徳山総合労働相談コーナー	0834-21-1788	平日 9:00～16:30
	仕事の相談・紹介	ハローワーク徳山	0834-31-1950	平日 8:30～17:15
	キャリアカウンセラーによる 就職に関する悩み相談	山口しごとセンター	083-974-5120	平日 8:30～19:00 土曜、第2・4日曜 8:30～17:00
	15～49歳までの求職者及び その保護者のための就職支援	しゅうなん若者 サポートステーション	0834-27-6270	月曜日～金曜日及び第3土曜日 9:30～17:30
法律	無料法律相談	周南市役所 生活安全課 市民相談センター	■問合せ・予約先（詳細は直接問合せください） 生活安全課 市民相談センター 0834-22-8320	
高齢者	介護保険に関すること	周南市役所 高齢者支援課 介護給付・保険料担当	0834-22-8467	平日 8:30～17:15
	高齢者福祉に関すること	周南市役所 地域福祉課 もやいネットセンター	0834-22-8200	平日 8:30～17:15
		周南市役所 高齢者支援課 高齢者支援担当	0834-22-8461	