

眠れない日が続いていませんか？

2週間以上の不眠が休日を含め毎日続くときは「うつ」のサインかもしれません。
「たかが眠れないくらいで・・・」と思わず、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してください。
うつ病は治りにくい病気とされているかもしれませんが、継続する不眠の早期発見が、うつ病の早期発見・早期治療、ひいては自殺予防につながります。

●精神科・心療内科クリニック

病院名	住所	電話番号
岸 本 医 院	周南市久米東神女 3201-1	0834 26-2191
ふ じ も と メンタルクリニック	周南市有楽町 23	0834 33-3111
原 田 医 院	周南市古川町 9-8	0834 62-1500
増 本 ク リ ニ ッ ク	柳 井 市 天 神 18-9	0820 23-3121
あきよし心療内科 ク リ ニ ッ ク	光 市 虹 ヌ 浜 3-16-30	0833 74-1177
の そ み 医 院	下 松 市 望 町 1-9-10	0833 45-0550
三 好 ク リ ニ ッ ク	防 府 市 東 三 田 尻 1-3-13	0835 25-1020

●精神科病院

病院名	住所	電話番号
徳 山 静 養 院	周 南 市 五 月 町 13-1	0834 31-1734
泉 原 病 院	周 南 市 泉 原 町 10-1	0834 21-4511
恵愛会 柳井病院	柳 井 市 柳 井 1910-1	0820 22-1002
大 田 病 院	光 市 島 田 5-3-1	0833 77-0621
防 府 保 養 院	防 府 市 岩 畠 1-2-1	0835 38-0535
防 府 病 院	防 府 市 大 字 高 井 961	0835 22-0759

●SNSによる相談先

🌸 こころのLINE相談@やまぐち(山口県健康増進課)

※受付時間の最新情報は、ホームページをご確認ください。



🌸 こころの耳の相談窓口(厚生労働省)

※相談方法により、受付時間や休止時間が異なります。
事前にホームページでご確認のうえ、ご利用ください。



🌸 NPO法人 自殺対策支援センター
ライフリンク(生きづらビット)

月～日：8時～22時30分
(22時まで受付)



🌸 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



発 行：周南市健康づくり推進課(徳山保健センター内)
(この情報は、令和8年3月現在のものです)

よかったら
話してね

眠れて
いる？

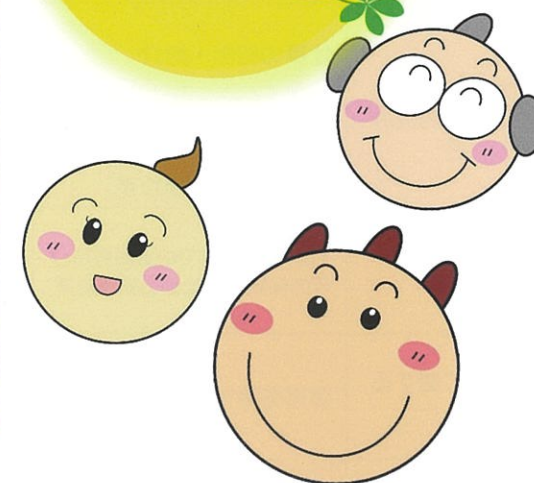
何か悩ん
でいる？

誰かに話すことで
ほ
っとできるかもしれません

周南市 困りごと相談窓口

最近つらそう
だけど
大丈夫？

食欲は
どう？



区分	相談内容	相談先	電話番号等連絡先	相談日・受付時間等
こころの健康 に関すること	「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 “ きずな 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
	心の健康全般	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	平日 8:30～17:15
	心の健康相談 (精神科医師による)	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	7～3月の間 4回程度 第4火曜(事前に要予約) 13:00～15:00 詳細は直接問合せください
	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) I P 電話 03-6634-7830(有料) https://www.inochinodenwa.org (全国いのちの電話一覧) 山口いのちの電話(年中無休) 0836-22-4343(16:30～22:30)	

区分	相談内容	相談先	電話番号等連絡先	相談日・受付時間等
健康に関する こと 	健康相談全般 (保健師・管理栄養士、 歯科衛生士等による)	周南市役所 健康づくり推進課	0834-22-8553	平日 8:30~17:15
	がん相談支援センター	徳山中央病院 がん相談支援センター	0834-34-8821	平日 8:30~16:00
	エイズに関する相談及び HIV 検査	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	平日 8:30~17:15 (検査は事前に要予約)
	B型肝炎・C型肝炎に 関する相談及び検査	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6425	平日 8:30~17:15 (検査は事前に要予約)
	職場における 心の健康づくり	山口産業保健総合支援センター 徳山地域産業保健センター	083-933-0105 0834-32-7950	詳細は直接問合せください (面談は事前に要予約)
労働・職場の 問題でお悩みの とき	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 (徳山労働基準監督署内)	0834-21-1788	平日 9:00~16:30
	仕事の相談・紹介	ハローワーク徳山 (公共職業安定所)	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 (年齢・性別問わず)	山口しごとセンター	083-974-5120	平日 8:30~19:00 土曜日、第2・4日曜日 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 https://www.s-saposute.com
障害に関する こと	障害者福祉に関すること	周南市役所 障害者支援課	0834-22-8463	平日 8:30~17:15
生活困難で お悩みのとき 	離職者への教育資金等貸付	周南市役所 商工振興課	0834-22-8373	平日 8:30~17:15
	生活保護に関する相談	周南市役所 生活支援課	0834-22-8453	平日 8:30~17:15
	母子・父子・寡婦への貸付 相談	周南市役所 子育て給付課	0834-22-8460	平日 8:30~17:15
	福祉総合相談 (ひきこもり、高齢者、その他の 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
	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
	生活福祉資金の貸付	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
法律に関する こと	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 0834-22-8320	詳細は直接問合せください

区分	相談内容	相談先	電話番号等連絡先	相談日・受付時間等
子育てに 関すること 	妊娠・出産・子育て・こどもの 成長・発達に関する総合相談	周南市役所 あんしん子育て推進課	0834-22-0850 (相談専用)	平日 8:30~17:15
	こども本人の不安や悩み			
	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 (開所時間外の電話相談は、 非通知以外、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、土日は中央児童相 談所に転送)
教育・青少年 に 関すること	中小企業勤労者への 教育資金等貸付	周南市役所 商工振興課	0834-22-8373	平日 8:30~17:15
	いじめについて	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	24 時間
	教育相談 (いじめや不登校など)	教育相談しゅうなん 周南市教育委員会 学校教育課	0120-783-090 (フリーダイヤル) 0834-28-8900 0834-22-8542	平日 8:30~17:00 平日 8:30~17:15
女性の人権に 関すること 	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)	●一般相談 ・電話相談 平日 8:30~22:00 土・日 9:00~18:00 ・面接相談(要予約) 平日 8:30~17:15 ●専門相談(要予約) 弁護士による法律に関する相談 第1・3水曜 13:30~15:30 医師による健康に関する相談 第4火・金曜 14:00~16:00 心理の専門家によるこころの相談 第2火曜 13:30~15:30
性暴力に 関すること	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	全国共通ダイヤル #8891 直通番号 083-902-0889	24 時間 365 日 ※年齢・性別を問わず匿名で も相談が可
高齢者介護、 権利擁護に 関すること	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	
大切な人を 自死(自殺)で 亡くされた方へ	山口自死遺族の集いクロ ーバー(わかちあいの会 定例会)	山口県 精神保健福祉センター	083-902-2672 (問合せ受付時間) 平日 8:30~17:15	第3土曜 13:30~15:30 (8・12 月を除く) 初めて参加の人は、事前に問 合せください
犯罪により被害 を受けた方へ	犯罪被害者の支援に 関する相談	周南市役所 生活安全課 市民相談センター	0834-22-8320	平日 8:30~17:15