

いじめなどの相談、青少年の居場所

- いじめ相談テレフォン（島根県教育委員会）
受付時間：24時間 電話 0120 - 779 - 110
- 24時間子供SOSダイヤル（島根県教育委員会）
受付時間：24時間 電話 0120 - 0 - 78310
- [ココロもメンテしよう](#) [検索](#) 厚生労働省 HP
友達が困っているときどうすればいいかなどの情報
- ほっとスペース ゆきみーる（大田市大田町大田イ370）
年齢を区切らない青少年の居場所
利用時間：平日 10:00～17:45
電話 0854 - 83 - 7373
メール：yukimi-ru@hotmail.co.jp

子育ての不安・悩み

- 子育て丸ごと相談室（役場健康福祉課内 保健師）
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：75 - 1932
- 子育て支援センター あいあい（おおち保育園内）
受付時間：平日 8:30～13:30 電話：74 - 2270
- 浜田児童相談所
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：0855 - 28 - 3560

女性が抱えている様々な問題や悩み

- <DV、離婚、夫のこと、家庭内の不和、近所や職場などの人間関係等>
- 女性相談センター 西部分室（あすてらす女性相談室）
受付時間：平日、土日 8:30～17:00
電話：0854 - 84 - 5661
*女性の相談員が相談に応じます

精神科に受診中の方で、病状が悪化した場合はまず以下の対応をしましょう

- 病状が悪化した時は、まずは主治医及びかかりつけの医療機関へ相談する。
- 本人やご家族の方は、日頃から困った時にどうしたらよいか、対処方法を主治医と十分に話し合っておきましょう。

- 急に状態が悪くなったけど、精神科に受診したことがない
- 早く受診したいけど主治医に連絡がつかない

性に関すること、生理や妊娠に関すること

- 助産師ダイヤル 年中無休
電話：090 - 7135 - 4637 または 090 - 7136 - 4609
- 大田市立病院 産婦人科医師
電話：0854 - 82 - 0330（月・金の午後）
メール：makihara@ohda-hp.ohda.shimane.jp 24時間対応
- ホームページでの情報収集
・紳也 HomePage（メールでの相談もあり）
・女の子のためのER～救急相談室（メールでの相談もあり）

10代のための悩み相談サイト

自分の悩みに最も合った支援機関・相談先を見つけられる

[Mex ミークス](#) [検索](#) 民間の相談サイト

美郷町こころの相談 福祉総合相談窓口

発達障がいに関する相談 西部発達障がい者支援センター ウインド

- 浜田市上府町イ2589 こくぶ学園内
- 電話または来所による相談（来所は要予約）
受付時間：平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00
電話：0855 - 28 - 0208
- メール・FAXによる相談 E-Mail：wind1841@rhythm.ocn.ne.jp
FAX：0855 - 28 - 0217

経済的な理由で生活に困っている

- くらしの相談所みさと（美郷町社会福祉協議会）
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：75 - 1300
- 美郷町福祉事務所（役場健康福祉課内）
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：75 - 1931

精神科救急情報センター

- 県央保健所
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：0854 - 82 - 9812
- 県立こころの医療センター
受付時間：夜間・土日・祝日 電話：0853 - 30 - 2100

こころの悩み・介護・物忘れ・思春期・ひきこもり ・アルコール・物忘れなど

- 役場健康福祉課 保健師（健康推進係、支援センター）
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：75 - 1932
- 障がい者相談支援事業所 サポートセンターおおち
受付時間：平日 8:30～17:30 電話：75 - 8081
- 県央保健所
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：0854 - 84 - 9823
- 心と体の相談センター
受付時間：平日 8:30～17:15 電話：0852 - 21 - 2885



経営（売上不振、倒産防止、経営革新）に関する相談

- 受付時間はいずれも平日 8:30～17:15
- 美郷町商工会 電話：75 - 0805
- しまね産業振興財団 電話：0852 - 60 - 5110
- 石見産業支援センター「いわみぷらっと」 電話：0855 - 24 - 9301

仕事・職場の悩み

- <解雇・労働条件・いじめ等>
- 浜田総合労働相談コーナー
受付時間：平日 9:00～16:45 電話：0855 - 22 - 1840
- <若者の就労についての悩み>
- しまね西部若者サポートステーション
受付時間：平日 9:00～17:00 電話：0855 - 22 - 6830
- <働く人のメール相談>

[こころの耳メール](#) [検索](#) 厚生労働省 HP

人生の様々な悩み・自死遺族に関する相談

- 島根いのちの電話
受付時間：平日 9:00～22:00 電話：0852 - 26 - 7575
土曜 9:00～日曜 22:00 電話：0570 - 783 - 556
毎月10日は8:00～翌日8:00 電話：0120 - 783 - 556
- 自死遺族による24時間相談
しまね分かち合いの会・虹 電話：090 - 4692 - 5960
- 自死遺族に関する相談
受付時間：平日 8:30～17:15
自死遺族相談専用ダイヤル電話：0852 - 21 - 2045