



# こころや悩みごとの相談窓口一覧～ひとりで悩まず相談してね～



悩みや生きづらさを相談してみませんか？  
電話やメール、LINEなどでも相談できます。



★印は三原市内の相談窓口

悩み・相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付	概要
からだや こころの悩み	★三原市保健福祉課	三原市保健福祉課 0848-67-6053 本郷保健福祉センター 0848-86-3609 久井保健福祉センター 0847-32-8551 大和保健福祉センター 0847-34-0960	月～金曜日 8時30分～17時15分 土日・祝日・年末年始を除く	体調やこころの相談に、三原市の保健師がのる相談窓口です。家庭への訪問も行います。精神科医師の相談日の紹介もできます。
家族からの 虐待 (暴力・暴言 など)	★三原市こども家庭センター すぐすく	0848-67-6088	月～金曜日 8時30分～17時15分 土日・祝日・年末年始を除く	家族からいやなことをされていたり、家族のことでの悩んでいる児童の虐待相談窓口です。
	広島県東部こども家庭センター 三原支所	0848-36-6711 (代表)	月～金曜日 8時30分～17時15分 土日・祝日・年末年始を除く	児童虐待、配偶者からの暴力や児童の発達の状態など、子どもや家庭の問題の総合的な相談支援機関です。
	虐待対応ダイヤル「189」 (厚生労働省)	189(いちはやく)	24時間(年中無休)	虐待の疑いがあるときなどに、児童相談所に通告・相談できる全国共通ダイヤルです。
	ヤングテレホン広島 (広島県警察本部 少年対策課)	082-228-3993	24時間(年中無休)	先輩や同級生から暴力を振るわれたりお金を要求される、家族から暴力を受けている、友達からいじめられている、インターネットで知り合った人から写真を要求されているなど少年少女の相談にのります。メール相談もできます。
いじめや 虐待の悩み	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	0120-0-78310 (なやみいおう) (通話料無料)	24時間(年中無休)	いじめやともだちのことでの不安や悩みに関する相談窓口です。
	子どもの人権110番 (法務省)	0120-007-110 (通話料無料)	月～金曜日 8時30分～17時15分 土日・祝日・年末年始を除く	友達からのいじめや家族にいやなことをされるなど、先生や親には話しくらいけど気づいてほしいときの相談窓口です。LINE相談もできます。
思春期の こころの悩み	思春期こころの電話相談 (広島県精神科病院協会)	082-256-0007	月～金曜日 10時～16時	思春期のこころの悩み、不登校、ひきこもり、薬物乱用などの相談窓口です。精神科医療の専門家が支援します。
性別の悩み	LGBT電話相談 (エソール広島)	082-207-3130	毎週土曜日 10時～16時 祝日を除く	性別の違和感や性的指向等の悩みを相談できます。 ご家族やパートナー、支援者も相談できます。
妊娠に関する 悩み	★三原市こども家庭センター すぐすく	0848-67-6217	月～金曜日 8時30分～17時15分 土日・祝日・年末年始を除く	保健師・保育士・家庭児童相談員に、妊娠に関することや子育てについて相談できます。
いのちの悩み	こころのライン相談 @広島県 (広島県疾病対策課)		火・木・土・日曜日 17時～22時	こころの悩みを公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等にLINEで相談できます。
	広島いのちの電話 (社会福祉法人 広島いのちの電話)	082-221-4343	24時間(年中無休)	様々な困難や危機にあって自殺を考えている人の相談窓口です。
		0120-375-568 (通話料無料)	毎月20日 8時～20時	
	いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0570-783-556 (ナビダイヤル受付)	毎日 10時～22時	様々な困難や危機にあって自殺を考えている人の相談窓口です。メール相談もできます。
		0120-783-556 (通話料無料)	毎日 16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時	
職業相談	★ハローワーク三原	0848-64-8609	月～金曜日 8時30分～17時15分	職業相談、職業紹介、職業訓練等の相談、就職支援などに関する相談に応じます。
多重債務の 悩み	★三原市消費生活センター	0848-67-6410	月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時、13時～16時	多重債務など消費生活に関する相談に応じます。
ひきこもりに 関する悩み	★ひきこもり相談支援 ステーション(三原市)	0848-36-6250	月～金曜日 9時～17時 土日・祝日・年末年始を除く	三原市内にお住まいの概ね18歳から64歳以下で、ひきこもりの悩みを持つご本人およびそのご家族を対象に、思いに寄り添い、相談に応じます。