

# 心の健康に関する相談窓口

～一人で悩むより、まず相談を。～

心の健康問題について、本人はもちろん、ご家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な相談窓口があります。どの相談窓口でも、秘密は守られます。困ったときのサポート資源として、ご活用ください。

## 全国共通の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
こころほっとライン (厚生労働省)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日、年末年始除く)	電話相談 (通話料無料)
働く人の 「こころの耳メール相談」	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>	—	メール相談
働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00	電話相談
勤労者 メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	<a href="http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/medical/mhc/consultation.html">http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/medical/mhc/consultation.html</a>	—	メール相談

## 山口県の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
いのちの情報ダイヤル “絆”	0835-22-3321	火・金 9:00～11:30 13:00～16:30	電話相談
山口いのちの電話	0836-22-4343	年中無休 16:30～22:30	電話相談
山口県 精神保健福祉センター	0835-27-3388	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30	電話相談

※来所相談も可能。対応時間等は、電話にて要問い合わせ。



あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談先があります。  
どんな小さなことでも構わないので、1人で悩まずご相談ください。