



気づいていますか？

自分自身や大切な人のこと

何かつらい…いつもと違うと感じる…
そんな自分の状態に気づいたら、
話しやすい相手に相談してみましょう



あなたの周りでつらそうな人がいたら…
話を聞いて、信頼できる人に相談し、
見守りましょう



ひとりで悩まないで、まずは誰かに相談しよう

相談窓口の紹介

(令和6年3月末時点)



悩みに応じた様々な相談機関があります。
相談内容等の秘密は守られますので、
まずは相談ください。

どこに相談したら
良いか分からない場合

■こころの健康について相談

- ・自分や家族の様子が気になる…
- ・うつ病、精神疾患等について知りたい… など

三豊市役所 福祉課

保健師・社会福祉士がお話をお聴きします
平日 8:30-17:15 0875-73-3015

香川県精神保健福祉センター

専門の相談員が相談を受付けます
平日 9:00-16:30 087-833-5560

香川県西讃保健福祉事務所

保健師等の専門職が相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-25-2052

香川いのちの電話

電話相談員が相談を受付けます
年中無休 24 時間対応 087-833-7830

心のケア相談@香川

LINE で相談ができます
毎日 17:00-22:00
(受付 21:30 まで)



厚生労働省 まもろうよこころ

電話相談窓口 (24 時間対応を含む)
や SNS 相談窓口が掲載されて
います
専門の相談員が相談を受け付けます
#いのち SOS 0120-061-338 (24 時間対応)
ガイダンスで専門的な対応も選べます (外国語
も含む)
よりそいホットライン 0120-279-338 (24 時間
対応)



■ひきこもりについて相談

- ・ひきこもりの家族にどう接すればいいのか
- ・どんな支援があるか教えてほしい… など

三豊市役所 福祉課

保健師・社会福祉士がお話をお聴きします
平日 8:30-17:15 0875-73-3015

香川県ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」

来所、電話、メールによる相談を受付けます
平日 8:30-17:15 087-804-5115
kokorosoudan@pref.kagawa.lg.jp

■経済的な困りごとについての相談

- ・生活保護等の制度について知りたい…
- ・どんな貸付制度が受けられるのか知りたい… など

三豊市役所 福祉課

保健師・社会福祉士がお話をお聴きします
平日 8:30-17:15 0875-73-3015

三豊市社会福祉協議会

社会福祉士等が相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-63-1014

■消費生活・借金についての相談

- ・消費者金融業者等への返済に困っている…
- ・これって悪質商法かも… など

香川県西讃県民センター

消費生活に係る相談を受付けます
平日 8:30-17:00 0875-25-5135
※12-13 時を除く

法テラス香川

法的トラブルに関する相談を受付けます
平日 9:00-17:00 0570-078-393

香川消費生活センター

多重債務・ヤミ金融に関する相談を受付けます
平日 8:30-17:00 087-834-0008
※12-13 時を除く

■犯罪・防犯など警察で 対応できる相談

- ・犯罪や防犯に関する事で警察に相談したい…
- ・性犯罪の被害について相談したい… など

三豊警察署

犯罪や防犯に関する相談を受付けます
24 時間対応 0875-72-0110

香川県警察本部

犯罪や防犯に関する相談を受付けます
24 時間対応 #9110 または 087-833-0110
性犯罪被害専用
24 時間対応 #8103 または 0120-694-110



■職場、労働、経営についての相談

- ・解雇、雇止め、退職強要を受けた…
- ・職場でハラスメントやいじめを受けた… など

香川県労働委員会

労働問題等の相談を受付けます
平日 8:30-17:15 087-832-3723

観音寺労働基準監督署

労働条件、職場のハラスメントに関する相談
平日 8:30-17:15 0875-25-2138

香川産業保健総合支援センター

事業者・労働者・家族からの仕事に関するメンタルヘルス全般についての相談
平日 8:30-17:15 087-813-1316

厚生労働省「こころの耳」

働く人のためのメンタルヘルスポータルサイトです。
電話やSNS相談窓口が掲載されています



■高齢者の生活

・介護についての相談

- ・家族が認知症かも？…
- ・どんな介護サービスが受けられるか知りたい など

三豊市地域包括支援センター

(三豊市役所 介護保険課内)

保健師や社会福祉士が相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-73-3021



■喪失体験・遺族支援についての相談

- ・身近な人を亡くし、気持ちを聞いてほしい…
- ・同じ境遇の人と話をしたい… など

認定 NPO 法人グリーンワークかがわ

身近な人を亡くした方、喪失を経験した子どもの親や保護者のためのグループミーティングを開催しています

事務局お問い合わせ 090-6288-1011
平日 10:00-16:00

認定 NPO 法人マインドファースト

グループミーティングや、喪失を経験した子どもを持つ親や保護者、その他の重要な他者に対する支援を行っています

月～土 9:00-17:00 090-9455-9164



■子ども・家庭についての相談

- ・保育所や幼稚園等の利用について知りたい
- ・不登校や学校での生活について相談したい
- ・子どもの発達について気になる… など

こども家庭センターなないろ

(三豊市役所 子育て支援課内)

保健師・社会福祉士等が相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-73-3016

三豊市役所 学校教育課

学校等に関する相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-73-3131

三豊市役所 保育幼稚園課

保育所や幼稚園等に関する相談を受付けます
平日 8:30-16:30 0875-73-3036

三豊市教育支援センター

子どもの不登校に関する相談を受付けます
平日 8:30-16:30 0875-72-6130

三豊市少年育成センター

子どもや保護者からの悩みや心配事の相談等を受付けます
平日 8:30-17:00 0875-73-3764

香川県西部子ども相談センター

子どもや家庭に関すること、子育ての心配・不安等について相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0877-24-3173

文部科学省 子どものSOS相談窓口

電話やSNSでの相談窓口、保護者の相談窓口が掲載されています



■女性問題・DVについての相談

- ・夫婦・家庭内のトラブルについて相談したい
- ・配偶者・恋人などからの暴力の相談… など

三豊市役所 子育て支援課

保健師・社会福祉士等が相談を受付けます
平日 8:30-17:15 0875-73-3016

香川県子ども女性相談センター

家庭内の問題、離婚問題、家庭内暴力(DV)等について相談を受付けます
平日 8:30-17:15 087-862-8861

性暴力被害者支援センター「オリーブかがわ」

平日 9:00-20:00 087-802-5566
土曜日 9:00-16:00 #8891

