岡山県相談窓口一覧

岡山県精神保健福祉センター
岡山県自殺対策推進センター
（令和8年7月1日更新）

	相談窓口名称	問い合わせ先	相談時間等
岡山県 心の健康に 関する相談	岡山県精神保健福祉センター　こころの健康相談	086−201−0828	月～金　9：30～12：00　13：00～16：00 （祝日・年末年始を除く）
	備前保健所 保健課	086−272−3934	
	備前保健所 東備支所　東備地域保健課	0869−92−5180	
	備中保健所 保健課	086−434−7057	
	備中保健所 井笠支所　井笠地域保健課	0865−69−1675	
	備北保健所 備北保健課	0866−21−2836	
	備北保健所 新見支所　新見地域保健課	0867−72−5691	
	真庭保健所 真庭保健課	0867−44−2990	
	美作保健所 保健課	0868−23−0145	
	美作保健所 勝英支所　勝英地域保健課	0868−73−4054	
岡山市 心の健康に 関する相談 （岡山市に お住まいの方）	岡山市自殺対策推進センター （岡山市こころの健康センター内）	086−803−1273	月～金　8：30～17：00（祝日・年末年始を除く）
	岡山市こころの健康センター　こころの相談電話	086−803−1274	月～金　9：00～12：00　13：00～16：00 （祝日・年末年始を除く）
	岡山市保健所　健康づくり課　精神保健係	086−803−1267	
倉敷市 心の健康に 関する相談	倉敷市保健所　保健課精神保健係	086−434−9823	月～金　8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）
緊急時 （休日・夜間） の精神科医療 相談	岡山県精神科救急情報センター	086−225−9080	平　日 17：00～翌日 8：30 休　日　土・日・祝日・年末年始 8：30～翌日 8：30
心の相談	岡山いのちの電話	086−245−4343	24時間
わかちあいの 会 （遺族の会）	岡山県備前保健所	086−272−3934	奇数月 第3 水曜日　13：30～15：30
	岡山県備中保健所	086−434−7057	毎月　第3 金曜日　13：30～15：30
	岡山県美作保健所	0868−23−0145	奇数月 第1 金曜日　13：30～15：00
	岡山市こころの健康センター	086−803−1273	毎月　第2 火曜日　13：30～15：30
	おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	086−245−7831	不定期 開催
被害者支援	おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	086−245−7831	土曜日　13：00～16：00
	（公益社団法人） 被害者サポートセンターおかやま（ＶＳＣＯ）	086−223−5562	月～土　10：00～16：00（祝日・年末年始を除く）
	性暴力被害者支援センター「おかやま心」	086−206−7511 ＃８８９１	月～土　9：00～17：00（祝日・年末年始を除く） 夜間・休日対応
	おかやま被害者支援ネットワーク事務局 （警務部県民広報課内）	086−234−0110	月～金　9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）
子ども 家族の相談	子ども・家庭電話相談室	086−235−4157	月～土　9：00～20：00（祝日・年末年始を除く）
	岡山県児童相談所	中央　086−235−4152 倉敷　086−421−0991 津山　0868−23−5131	相談時間 月～金　8：30～17：00（祝日・年末年始を除く）
	岡山市こども総合相談所（児童相談所）	086−803−2525	月～金　8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）
	岡山県青少年総合相談センター （ハートフルおかやま１１０）	086−224−7110	8：30～21：30　年中無休（年末年始を除く）
子どもの 電話相談	24時間 子供SOSダイヤル	0120−0−78310	24時間　年中無休
	ヤングテレホン・いじめ110番「岡山県警察本部 少年課」	086−231−3741	24時間　年中無休 平　日　17：15 以降、土、日、祝日は宿直の警察官が対応
ひとり親家庭	岡山県ひとり親家庭支援センター	086−201−7260	月,火,木,金 9：00～16：30（祝日・年末年始を除く）
ひきこもり 相談	岡山県ひきこもり地域支援センター	086−224−3188	月～金　9：30～12：00　13：00～16：00 （祝日・年末年始を除く）
	岡山市ひきこもり地域支援センター （岡山市こころの健康センター内）	086−803−1326	月～金　9：30～12：00　13：00～15：00 （祝日・年末年始を除く）

	相談窓口名称	問い合わせ先	相談時間等
仕事・職場に関する悩み	岡山労働局総合労働相談コーナー	086−225−2017	月～金　9：30～17：00
子育て中の就職	おかやまマザーズハローワーク （ハローワークプラザ岡山内）	086−222−2905	月～金　10：00～18：00
女性の悩み相談	岡山県女性相談支援センター （男性からの相談はDV被害者のみ可）	086−235−6060	月～金　9：00～16：30（祝日・年末年始を除く）
DV相談 （一部男性からの相談可）	DV夜間・土曜電話相談（岡山県女性相談支援センター） （男性からの相談はDV被害者のみ可）	086−235−6101	月～金　16：30～20：00（祝日・年末年始を除く） 土　9：00～16：30
	岡山市男女共同参画相談支援センター （相談ほっとライン）	086−803−3366	月・水～土　10：00～19：30 日・祝日　10：00～16：30 （休館日：火曜日が祝日の場合は次の平日、年末年始）
	倉敷市男女共同参画推進センター （ウィズアップくらしき）	086−436−6615	火～土　9：00～17：00　（祝日・年末年始を除く）
	津山配偶者暴力相談支援センター	0868−31−2552	月・水～金　10：00～18：00 土・日　10：00～17：00 （休館日：火曜日・祝日・年末年始）
	岡山県ＤＶ休日電話相談 （社会福祉法人クムレ）	086−441−1899	日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日） 9：30～16：30
男性のための悩み相談	岡山県男女共同参画推進センター （ウィズセンター）	086−221−1270	原則 毎月 第2・第4土曜日　13：30～16：30 （祝日・年末年始除く）
奨学金制度	日本学生支援機構	奨学金相談センター 0570−666−301	月～金　9：00～20：00（祝日・年末年始を除く）
	あしなが育英会	0120−778−565	月～金　10：00～16：00（祝日・年末年始を除く）
	岡山県育英会	086−226−7598	月～金　8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）
学用品などのサポート	就学援助	在籍の小中学校、お住まいの市町村	
教育支援資金	教育支援費 高等学校・専修学校(高等課程)　月3.5万円以内 高等専門学校　月6万円以内 短期大学・ 専修学校(専門課程)　月6万円以内 大学　月6.5万円以内	各市町村社会福祉協議会	市町村社会福祉協議会へお問い合わせください
	就学支度費 高等学校・専修学校(高等課程) 高等専門学校 短期大学・ 専修学校(専門課程) 大学 50万円以内		
生活支援	生活保護	各市町村福祉事務所、福祉担当部署	
税金相談	税に関する相談	各税務署	
年金相談	遺族厚生年金	年金事務所、街角の年金相談センターへお問い合わせください	
	遺族基礎年金		
	死亡一時金	市町村役場、年金事務所、街角の年金相談センターへお問い合わせください	
生命保険	生命保険協会	086−225−6681	月～金　9：00～17：00　（祝日・年末年始を除く）
消費生活のトラブル	岡山県消費生活センター	086−226−0999	火～日　9：00～16：30　（祝日・年末年始を除く）
	岡山県消費生活センター津山分室	0868−23−1247	月～金　9：00～12：00　13：00～16：30 （祝日・年末年始を除く）
法律専門家による相談	岡山弁護士会法律相談センター （事故・離婚・DV・職場トラブル等による法律問題）	086−234−5888 予約受付専用回線	法律相談 平　日　9：00～16：30　（祝日・盆・年末年始 を除く） 岡山・倉敷・津山・井笠・東備・新見・高梁・勝英・真庭
	労働と生活に関する弁護士相談	086−223−4401	月～金　9：00～１６：30（祝日・盆・年末年始を除く）
	クレジット・サラ金被害救済センター （岡山弁護士会）	086−234−5888 予約受付専用回線	月～金　9：00～１６：３0（祝日・盆・年末年始を除く）
	岡山県司法書士会	086−226−0470	電話相談　17：00～19：00 （祝日・GW・盆・年末年始を除く） 岡山　086−224−2334　月～木 倉敷　086−435−3533　月～金 津山　090−9730−2333 毎週火・水・木曜日（週3回）
	高齢者・障がい者なんでも相談会	岡山高齢者・障害者ネットワーク （086−222−0019）	第１土曜日（1月、5月、および祝祭日の場合は第２土曜日） きらめきプラザ2階 13：00～15：00　予約不要
	法テラス岡山	0570−078354 050−3383−5491	月～金　9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）
法制度情報・窓口の紹介	法テラス　サポートダイヤル（法的トラブル）	0570−078−374	月～金　9：00～21：00　土　9：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）
	法テラス　サポートダイヤル （犯罪被害者支援ダイヤル）	0120−079−714	月～金　9：00～21：00　土　9：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）
多重債務相談	財務省　中国財務局　多重債務相談窓口	082−221−9206	月～金　9：00～12：00　13：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）
金融	銀行とりひき相談所	086−222−7621	月～金　9：00～17：00（祝日・銀行休業日を除く）
経営支援	商工会議所、商工会	各商工会議所、商工会へお問い合わせください。 岡山商工会議所については　086-232-2266（中小企業支援部）	