



令和7年度 困ったときの相談窓口一覧

～ 山形県精神保健福祉センター「困ったときの相談窓口一覧」から一部抜粋 ～

(2025年6月現在)

困りごとに応じて「相談できる窓口」があります。困った時は一人で悩まず、まず相談してみませんか？

※ 電話相談は原則無料ですが、「通話料金」がかかります。ご確認ください。
また、特に記載のない限り、祝祭日・年末年始は対応しておりません。

＜問合せ先＞ 上山市健康推進課 地域保健係 電話672-1111 (内線156)

	相談窓口		電話番号	受付時間
「心の健康・悩み」 などに関する相談	上山市 健康推進課	「こころに関する相談会」 (精神科医との相談) ※要予約	023-672- 1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分 ※相談日は市報、ホームページ (以下「HP」と記載)に掲載
		「小中学生と保護者のこころ の相談会」 (臨床心理士との相談) ※要予約		
	村山保健所 精神保健福祉 担当	「精神保健福祉相談」	023-627- 1184	(月)～(金) 8時30分～17時15分
	山形県 精神保健福祉 センター	「心の健康相談ダイヤル」	023-631- 7060	(月)～(金) 9時～12時 13時～17時
	山形県	「こころの健康相談@山形」	LINEアプリでの相談。 *QRコードは、 最終ページに掲載	予約不要・匿名可能・ 相談無料
	「山形いのちの電話」		023-645- 4343	13時～22時
「ひきこもり」 に関する相談	上山市 健康推進課	「こころに関する相談会」 (精神科医との相談) ※要予約	023-672- 1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分 ※相談日は市報、HPに掲載
	上山市生活自立支援センター (上山市社会福祉協議会内)		023-679- 8890	(月)～(金) 8時30分～17時30分
	NPO法人 発達支援 研究センター	若者相談支援拠点出張相談 「不登校・ひきこもり相談会 IN上山」 (会場：市役所市民相談室) ※要予約	023-623- 6622 090-8619- 7003	※相談日は市報に掲載
	山形県 精神保健福祉 センター内	自立支援センター 巣立ち	023-631- 7141 (専用電話)	
	村山保健所 精神保健福祉担当		023-627- 1184 (担当直通)	(月)～(金) 8時30分～17時15分 ※来所相談は事前にご連絡ください
アルコール、 ギャンブル、 お酒、 薬物、 依存などについて の相談	山形県精神保健福祉センター		023-674- 0139	＜相談時間＞ (月)～(金) (祝祭日は除く) 8時30分～17時15分 ※来所相談は、事前にお問い合わせください
	こころの健康相談ダイヤル(電話相談専用)		023-631- 7060	＜相談時間＞ (月)～(金) (祝祭日は除く) 9時～12時 13時～17時

	相談窓口		電話番号	受付時間
「市民生活全般」に関する相談	上山市健康推進課	「弁護士による無料相談会」※要予約	023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分 ※相談日は市報、HPに掲載
	上山市社会福祉協議会	ふれあい相談「無料法律相談」※要予約	023-673-2750	毎月第1木曜日 13時～16時
		ふれあい相談「一般相談」	023-673-2750	毎週木曜日 9時～15時
「身近な不安」や「犯罪」に関する相談	山形県警察本部	警察安全相談(警察相談専用電話)	#9110 または 023-642-9110	平日8時30分～17時15分 (土日・祝祭日・夜間は、当直警察官対応)
	上山警察署		023-677-0110	
商品や契約等に関するトラブル等、消費生活相談	上山市市民生活課内	上山市消費生活センター	023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分
	山形県消費生活センター		023-624-0999	(月)～(金) 9時～17時
「高齢者及びその家族が抱える悩み」に関する相談、「認知症」に関する相談	上山市健康推進課		023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分
	上山市地域包括支援センター		023-673-6055	(月)～(金) 8時30分～17時30分
「認知症」に関する悩み・相談	さくらんぼカフェ(山形県認知症相談・交流拠点)		023-687-0387	(月)～(金) 12時～16時
「生活保護」、「生活困窮」に関する相談	上山市福祉課 生活福祉係		023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分
「生活や福祉」に関する困りごと相談	上山市社会福祉協議会		023-695-5095	(月)～(金) 8時30分～17時30分
「生活困窮」に関する相談	上山市生活自立支援センター(上山市社会福祉協議会内)		023-679-8890	(月)～(金) 8時30分～17時30分
「身体・知的・精神障がい」に関する相談	上山市福祉課 障がい福祉係		023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分
	上山市基幹相談支援センター「ゆるるか」		023-615-8455	(月)～(金) 8時30分～17時15分
「難病・小児慢性特定疾病」に関する相談	山形県難病相談支援センター		【難病】 023-631-6061 【小児慢性特定疾患】 023-664-0179	(月)～(金) 9時～16時
「発達障がい」に関する相談	山形県発達障がい者支援センター		023-673-3314	(月)～(金) 8時30分～12時 13時～17時15分
ヤングケアラーに関する相談	上山市子ども子育て課		023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分

	相談窓口		電話番号	受付時間
子育て・児童虐待・こどもの貧困等に関する相談	上山市子ども子育て課		023-672-1111	(月)～(金) 8時45分～16時30分
	山形県中央児童相談所		023-627-1195	(月)～(金) 8時30分～17時15分
不登校・子育てなど教育に関する相談	上山市学校教育課	「教育相談所」	023-672-1111	(月)～(金) 8時30分～17時15分
	山形県教育センター	「教育相談ダイヤル」	023-654-8181	(月)～(金) 8時30分～20時30分 土日祝祭日・年末年始は8時30分～17時30分
	山形県生涯教育・学習振興課	「ふれあいほっとライン」	023-630-2876	(月)～(金) 8時30分～17時15分 (相談員による相談受付9時～16時15分)
いじめをはじめとした子どものSOSに関する悩み・相談	上山市学校教育課	「教育相談所」	023-672-1111	(月)～(金) 8時30分～17時15分
	山形県教育センター	「24時間子どもSOSダイヤル」	0120-0-78310 023-654-8383	24時間
ひとり親家庭の生活相談と就業相談等	山形県ひとり親家庭応援センター		023-633-1037	(月)～(金) 8時45分～16時30分
外国人の生活全般の相談(6ヶ国語)	山形県外国人総合相談ワンストップセンター 「外国人相談窓口(多言語対応)」		023-646-8861	英語・日本語(火)～(土) 10時～17時 中国語(火)・(金) 10時～14時 ポルトガル語(水) 10時～14時 韓国・朝鮮語(木)・(土) 10時～14時 タガログ語(金) 10時～14時 ベトナム語 第2第4(土) 10時～14時
DV(配偶者からの暴力)等に関する相談	上山市子ども子育て課		023-672-1111	(月)(火)(水)(木) 9時～16時30分
	山形県女性相談支援センター 「中央配偶者暴力相談支援センター」		023-627-1196	(月)～(金) 8時30分～17時15分
ストーカー・DVに関する相談	山形県警察本部 人身安全少年課		023-626-0110	24時間
	上山警察署		023-677-0110	
悪質商法・ヤミ金融に関する相談	山形県警察本部 生活環境課	悪質商法相談	023-642-4477	24時間 (土日・祝祭日・夜間は 当直警察官対応)
	上山警察署		023-677-0110	
貸金業者に関する苦情相談等	日本貸金業協会山形県支部		023-674-9622	(月)～(金) 9時30分～17時30分
経営の相談	山形県商工会連合会／各商工会議所		023-646-7211	(月)～(金) 8時30分～17時15分

	相談窓口	電話番号	受付時間
交通事故 に関する相談	山形県交通事故相談所	023-630- 3047	(月)～(金) 9時～16時
相続・成年後見・ 借金問題等、 法律に関する 悩みについて	山形県司法書士会 「司法書士 無料電話相談会」 ※要予約	予約電話 023-642- 3434	【相談日時】毎月第3木曜日 18時～20時 【予約】平日10時～12 時、13時～16時 相談日 の3日前まで
法律相談	法テラス山形 ※要予約	0570-078- 381	平日 9時～17時
「労働や雇用」に 関する相談	山形労働局 総合労働相談コーナー	023-624- 8226	(月)～(金) 8時30分～17時15分
	雇用・産業人材 育成課(働く女 性サポート室)	023-630- 2439	(月)～(金) 8時30分～17時15分
「生活や仕事」に 関する相談	山形県求職者総合支援センター	0800-800- 7867	(月)～(金) 10時～17時
「就職」の相談	山形公共職業安定所 (ハローワークやまがた)	023-684- 1521	(月)～(金) 8時30分～17時15分

LINEで相談できます！
「こころの健康相談@山形」

山形県内在住、または県内に通勤、通学している皆さま
お気軽にご相談ください！(予約不要・相談無料・匿名OK)

つらい

不安な気持ち



気分が落ち込む

対 象 者：県内在住または県内に通勤・通学している方
相談受付：毎日18時30分から22時 ※年末年始を除く
相談内容：こころの健康に関する相談(「つらい」「苦しい」「気分が沈む」など)
利用方法：LINE アプリで友達登録してください

友達登録の方法

- ①「友だち追加」の検索でID【@950wtmqh】を検索して追加
- ②2次元コードから読み取って登録



→



【利用上の注意】
 秘密は必ず守ります。ただし、相談者の身体や生命に危険があると判断した場合など、
 緊急時には警察や関係機関に連絡して安全の確保にあたります。

左の図でQRコードが読み込めない場合はこちらのQRコードを読みとってください