

ひとりで悩んで
いませんか？

あなたが不安や辛い気持ちを
抱えて困ったときには
相談できる場所があります。

だるい

眠れない

以下のような症状は、うつ病の前ぶれの可能性があります。
うつ病は特別な病気ではなく、誰もがなる可能性があります。
これらの症状があれば、早めにご相談ください。

こんな症状があれば
早めにご相談ください



- ☑ ものごとを悪い方にばかり考える
- ☑ 好きだったことにもやる気が起きない
- ☑ 体調が悪くて毎日がつらい
- ☑ ぐっすりとねむれない
- ☑ おいしく食べられない

→裏面の「こころの相談窓口」をご覧ください
学校、仕事、人間関係や生活に関すること…
相談員が相談に応じます。



心の相談窓口のご案内

健康政策課HPからもご確認いただけます



鳥取県 心の相談

検索

鳥取県では、この他にも「孤独・孤立に関する各相談窓口」をご案内しています。
県のホームページからお悩みに当てはまる相談窓口をご確認ください。



鳥取県 孤独孤立

検索

保健所等

心の相談窓口	電話番号	ファクシミリ	受付時間
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	0857-21-3034	平日8時30分～ 17時15分
鳥取市保健所	0857-22-5616	0857-20-3962	
中部総合事務所倉吉保健所	0858-23-3921	0858-23-4803	
西部総合事務所米子保健所	0859-31-9310	0859-34-1392	
倉吉市健康推進課	0858-27-0030	0858-27-0032	

とっとりSNS相談

LINEを活用した相談を受け付けています。

QRコードから「とっとりSNS相談」公式アカウントを友達登録してください。



@tottorisns

とっとり SNS

検索

いのちの電話

●鳥取いのちの電話 0857-21-4343 (正午～21時)

●自殺予防いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

0120-783-556 (毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時)《無料》

0570-783-556 (毎日10時～22時)

借金苦や多重債務などの経済的問題について

●消費者ホットライン

最寄りの消費生活相談窓口への全国共通ダイヤル「消費者ホットライン」

188 (イヤヤ ※局番なし)にお電話ください。

※市町村や県消費生活センター相談室など、最寄りの消費生活相談窓口につながります。

●法テラス鳥取

0570-078357 平日9時から17時(土日祝祭日は除く)

(IP電話をご利用されている場合は、050-3383-5495)

厚生労働省

厚生労働省のホームページでも、各種相談窓口、SNS相談について案内しています。



厚生労働省 まもろうよこころ

検索

