

いのちを守る相談窓口一覧

令和7年4月現在

分野別	相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号	ファクシミリ番号		
1. いのちの電話	心の悩みと自死問題	自殺予防いのちの電話	毎月10日 8:00~翌日8:00	0120-783-556	-		
		鳥取いのちの電話	毎日 12:00~21:00	0857-21-4343	-		
		いのちの電話ナビダイヤル	毎日 10:00~22:00	0570-783-556	-		
2. 自死遺族	自死遺族のわかつあい	コスモスの会	毎日 9:00~21:00	090-3172-2111	-		
3. こことからだの健康	心の悩みに関する相談	保健所等	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		
			鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	0857-21-3034		
		市町村	鳥取東保健センター	0857-30-8659	0857-25-5023		
			福部町総合支所 市民福祉課	0857-75-2812	0857-74-3714		
			河原町総合支所 市民福祉課	0858-76-3113	0858-85-0672		
			用瀬町総合支所 市民福祉課	0858-87-3783	0858-87-2270		
			佐治町総合支所 市民福祉課	0858-88-0212	0858-89-1552		
			気高町総合支所 市民福祉課	0857-82-3157	0857-82-1067		
			鹿野町総合支所 市民福祉課	0857-84-2013	0857-84-2598		
			青谷町総合支所 市民福祉課	0857-85-0012	0857-85-1049		
			岩美町健康福祉課	0857-73-1322	0857-73-1344		
			若桜町保健センター	0858-82-2214	0858-82-0134		
			智頭町福祉課	0858-75-4101	0858-75-4110		
			八頭町保健課	0858-72-3566	0858-72-3565		
心の悩みに関するSNS相談			倉吉市健康推進課	0858-27-0030	0858-27-0032		
			三朝町企画健康課	0858-43-3506	0858-43-0647		
			湯梨浜町健康推進課	0858-35-5375	0858-35-5376		
			琴浦町すこやか健康課	0858-52-1705	0858-52-1524		
			北栄町健康推進課	0858-37-5867	0858-37-5339		
			米子市健康対策課	0859-23-5452	0859-23-5460		
			米子市障がい者支援課	0859-23-5545	0859-23-5393		
			境港市健康づくり推進課	0859-47-1042	0859-47-1112		
			日吉津村福祉保健課	0859-27-5952	0859-27-0903		
			大山町健康推進課	0859-54-5206	0859-54-5087		
			南部町健康福祉課	0859-66-5524	0859-66-5523		
			伯耆町福祉課	0859-68-5534	0859-68-3866		
			日南町福祉保健課	0859-82-0374	0859-82-1027		
			日野町健康福祉センター	0859-72-1852	0859-72-1484		
			江府町総合健康福祉センター	0859-75-6111	0859-75-6161		
全県		鳥取大学医学部附属病院精神科	0859-38-6542	0859-38-6545			
		鳥取県医師会健康医療相談(面談のみ)	0857-27-5566	0857-29-1578			
心の悩みに関するSNS相談		とつとりSNS相談	毎週月・水・金 毎月第2・4土 17:00~21:00	QRコード	-		

分野別	相談内容		相談窓口	受付時間	電話番号	ファクシミリ番号	
4. 生活・経済問題・犯罪被害	消費生活のトラブル	全県	イヤヤ 消費者ホットライン188	毎日(年末年始、祝日を除く) 8:30~17:00	局番なし「188」におかけください。 お近くの市町村又は県の消費生活 相談窓口につながります。	—	
			中部消費生活センター (鳥取中部ふるさと広域連合)	火～土(祝日及びその翌日を除く) 9:00~17:30	0858-22-3000	0858-24-5646	
		西部	西部消費生活相談室	毎日(祝日、年末年始を除く) 8:30~17:00	0859-34-2648	0859-34-2670	
		市町村	鳥取市(鳥取市消費生活センター)	平日:8:30~17:15	0857-20-3863	—	
			岩美町総務課	平日:9:00~16:00	0857-73-1444	—	
			若桜町町民課		0858-71-0822	—	
			智頭町総務課	平日:9:00~16:00	0858-71-0059	—	
			八頭町企画課		0858-84-1230	—	
			倉吉市地域づくり支援課	平日:8:30~17:15	0858-22-2717	—	
			三朝町総務課		0858-43-1111	—	
			湯梨浜町産業振興課		0858-35-5383	—	
			琴浦町町民生活課		0858-52-1704	—	
			北栄町町民課		0858-37-5866	—	
			米子市消費生活相談室	平日:8:30~17:00	0859-35-6566	—	
			境港市消費生活相談室	平日:9:00~16:00	0859-47-1106	—	
			日吉津村住民課	平日:8:30~17:15	0859-27-5951	—	
			大山町住民課		0859-54-5210	—	
			南部町町民生活課		0859-64-3781	—	
			伯耆町住民課	平日:9:00~17:00	0859-68-3115	—	
			日南町住民課	平日:8:15~17:00	0859-82-1112	—	
			日野町産業振興課	平日:8:30~17:15	0859-72-0336	—	
			江府町住民生活課		0859-75-3223	—	
	多重債務者等に対する相談		中国財務局 多重債務相談窓口	月～金 (祝日、12/29～1/3を除く) 9:00～12:00/13:00～17:00	082-221-9206	082-223-0479	
			鳥取県司法書士会常設電話相談	月～金(祝日を除く) 13:00～16:00	0857-27-4168	—	
	多重債務者、法律相談一般		法律相談センター鳥取	<予約受付時間> 月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	0857-22-3912	—	
			法律相談センター倉吉		0858-24-0515	—	
			法律相談センター米子		0859-23-5710	—	
	犯罪被害者支援		(法テラス)犯罪被害者支援ダイヤル	月～金(祝日を除く) 9:00～21:00 土 9:00～17:00	0570-079714	—	
			法テラス鳥取	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	050-3383-5495	—	
			とっとり被害者支援センター	月～金(祝日を除く) 10:00～16:00	0120-43-0874	0857-20-0330	
	性暴力被害		性暴力被害者支援センターとっとり 「クローバーとっとり」	24時間	0120-946-328 フリーダイヤル(通話無料) #8891	—	
			警察総合相談	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-27-9110 #9110(プッシュ回線)	—	
	生活困窮に関する相談	市町村	鳥取市パーソナルサポートセンター (鳥取市中央人権福祉センター内)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-20-4888	0857-24-8067	
			岩美町社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-72-2500	0857-72-3811	
			生活総合相談窓口 (若桜町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:30	0858-82-0254	0858-82-1204	
			智頭町福祉事務所	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-75-4102	0858-75-4110	
			八頭町福祉相談支援センター「ほっと」 (八頭町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:30	0858-71-0100	0858-72-2793	
			あんしん相談支援センター (倉吉市社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:30	0858-24-6265	0858-22-5249	
			パーソナルサポートセンターみささ (三朝町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-43-3388	0858-43-3378	
			暮らしサポートセンターゆりはま (湯梨浜町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:00	0858-35-2351	0858-35-4143	

分野別	相談内容		相談窓口	受付時間	電話番号	ファクシミリ番号
4. 生活・経済問題・犯罪被害	生活困窮に関する相談	市町村	福祉あんしん課	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-52-1715	0858-52-1524
			福祉課	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-37-5852	0858-37-5339
			よなご暮らしサポートセンター (米子市社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	0859-35-3570	0859-23-5495
			境港市社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0859-45-6116	0859-45-6146
			日吉津村社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0859-27-5351	0859-27-5931
			パーソナルサポートセンターだいせん (大山町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:30	0859-54-2200	0859-54-6028
			生活サポートセンターなんぶ (南部町社会福祉協議会)	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	0859-66-2900	0859-66-2901
			伯耆町社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0859-21-0608	0859-68-4634
			日南町社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:15～17:15	0859-82-6038	0859-82-6058
			日野町立自立生活相談窓口(健康福祉課)	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00	0859-72-0334	0859-72-1484
			江府町社会福祉協議会	月～金(祝日を除く) 8:15～17:15	0859-75-2942	0859-75-3900
5. しごと	生活困りごと相談窓口 (新型コロナウイルス感染症や物価高騰等の影響を受けてお困りの方、生活上の困りごとにに関する相談をお受けします。孤独・孤立のお悩みにも対応します。)	東部	県立鳥取ハローワーク内	◆窓口相談 毎週火曜日:13:30～16:00 毎週木曜日:10:00～12:00 ◆電話相談(年中無休) 平日:8:30～17:15 土・日・祝日:9:00～17:15	平日:070-2355-9471 土・日・祝日:080-5757-4962	—
		中部	県立倉吉ハローワーク内	◆窓口相談 毎週水曜日:10:00～12:00 毎週金曜日:10:00～12:00 ◆電話相談(年中無休) 平日:8:30～17:15 土・日・祝日:9:00～17:15	平日:070-2355-9471 土・日・祝日:080-5757-4962	—
		西部	県立米子ハローワーク内	◆窓口相談 毎週火曜日:10:00～12:00 毎週木曜日:13:30～16:00 ◆電話相談(年中無休) 平日:8:30～17:15 土・日・祝日:9:00～17:15	平日:070-2355-9471 土・日・祝日:080-5757-4962	—
		全県	鳥取県商工会連合会	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-31-5555	0857-31-5500
		東部	鳥取商工会議所	月～金(祝日を除く) 8:45～17:00	0857-26-6666	0857-22-6939
		中部	倉吉商工会議所	月～金(祝日を除く) 8:30～17:00	0858-22-2191	0858-22-2193
		西部	米子商工会議所	月～金(祝日を除く) 8:30～17:00	0859-22-5131	0859-22-1897
			境港商工会議所	月～金(祝日を除く) 8:40～17:00	0859-44-1111	0859-42-6577
	労働関係のトラブル	全県	鳥取県労働委員会 個別労使紛争解決支援センター (労使ネットとつどり)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※事前予約により18:30まで延長可	0120-77-6010	—
			総合労働相談コーナー (鳥取労働局コーナー)	月～金(祝日を除く) 9:30～17:00	0857-22-7000	—
			鳥取労働局雇用環境・均等室	月～金(祝日を除く) 8:15～17:15	0857-29-1709	—
		東部	総合労働相談コーナー (鳥取コーナー)	月～金(祝日を除く) 9:30～17:00	0857-24-3245	—
			鳥取県中小企業労働相談所 (通称:みなくる鳥取)	月～金(祝日を除く) 9:00～17:30	0120-451-783	0857-25-3001
					0857-25-3000	
		中部	総合労働相談コーナー (倉吉コーナー)	月～金(祝日を除く) 9:30～17:00	0858-22-5640	—
			鳥取県中小企業労働相談所 (通称:みなくる倉吉)	月・水・金(祝日を除く) 9:00～17:30	0120-662-390	0858-23-2454
					0858-23-6131	
		西部	総合労働相談コーナー (米子コーナー)	月～金(祝日を除く) 9:30～17:00	0859-34-2263	—
			鳥取県中小企業労働相談所 (通称:みなくる米子)	月～金(祝日を除く) 9:00～17:30	0120-662-396	0859-21-0034
					0859-31-8785	
	産業保健に係る相談・情報提供		鳥取産業保健総合支援センター	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-25-3431	0857-25-3432
健康相談	東部	東部地域産業保健センター	月～金(祝日を除く) 9:00～15:00	0857-29-2255	0857-22-2754	
	中部	中部地域産業保健センター	月火木(祝日を除く) 9:00～15:00	0858-23-2651	0858-23-2651	
	西部	西部地域産業保健センター	月火水木(祝日を除く) 9:00～15:00	0859-22-3570	0859-34-6252	

分野別	相談内容		相談窓口	受付時間	電話番号	ファクシミリ番号
6. しごと・子ども	ひとり親家庭に関する相談	東部	ひとり親家庭相談支援センター（県立鳥取ハローワーク内）	毎週 土 14:15~18:15	080-7122-7260	—
		中部	ひとり親家庭相談支援センター（県立倉吉ハローワーク内）	第2・4 土 14:15~18:15	080-4439-4350	—
		西部	ひとり親家庭相談支援センター（県立米子ハローワーク内）	毎週水・土 14:15~18:15	080-7508-4231	—
7. 子ども	子どもの虐待に関する相談	全県	児童相談所全国共通ダイヤル	24時間	189	—
			子ども家庭支援センター「希望館」		0857-27-4153	0857-27-0415
			児童家庭支援センターくわの実	24時間	0858-24-6306	0858-24-6307
			児童家庭支援センター米子みその		0859-21-5085	0859-24-1288
		東部	福祉相談センター	月～金(祝日を除く) 8:30~17:15 ※緊急の場合は、夜間・休日も対応	0857-23-6080	0857-21-3025
		中部	倉吉児童相談所	月～金(祝日を除く) 8:30~17:15 ※緊急の場合は、夜間・休日も対応	0858-23-1141	0858-23-6367
		西部	米子児童相談所	月～金(祝日を除く) 8:30~17:15 ※緊急の場合は、夜間・休日も対応	0859-33-1471	0859-23-0621
	子どもの悩み事などの相談	東部	子ども電話相談(東部)	月～金(祝日を除く) 8:30~17:00	0857-29-5460	—
		中部	子ども電話相談(中部)		0858-22-4152	
		西部	子ども電話相談(西部)		0859-33-2020	
		全県	チャイルドラインうさぎのみみ	毎日 16:00~21:00	0120-99-7777	
8. 依存症	子どものいじめ相談	全県	こどもいじめ人権相談窓口	◆電話相談:24時間対応 ◆面接相談:月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00 ◆メール相談:24時間受付 (お答えするまでに多少日数を要する場合あり)	0857-29-2115 県庁人権局(本庁舎5階) ijime-soudan@pref.tottori.lg.jp	—
			生徒支援・教育相談センター	いじめ110番:24時間対応	0857-28-8718	—
				メール相談:24時間受付	ijime@g.torikyo.ed.jp	—
		全県	少年相談窓口(ヤングメール)	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	youngmail@pref.tottori.lg.jp	—
		東部	東部少年サポートセンター		0857-22-1574	
		中部	少年サポートセンター中部分室		0858-22-1574	
		西部	西部少年サポートセンター		0859-31-1574	
	子育てや親子関係に関する相談		親子のための相談LINE	月～金(祝日を除く) 9:00～18:00	https://lin.ee/0LI95MT	QRコード
	ヤングケアラーに関する相談	全県	いじめ110番	平日:17:30～8:30 土日祝日:24時間	0857-28-8718	—
		東部	福祉相談センター	月～金(祝日を除く) 8:30～17:30	0857-29-5460	—
		中部	倉吉児童相談所		0858-22-4152	—
		西部	米子児童相談所		0859-33-2020	—
		全県	鳥取県ヤングケアラーLINE相談	毎日18:00～23:00 (受付は24時間)	QRコード	—
各種依存症に関する相談	東部	鳥取市保健所	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-22-5616	0857-20-3962	
		中部	中部総合事務所倉吉保健所	0858-23-3921	0858-23-4803	
		西部	西部総合事務所米子保健所	0859-31-9310	0859-34-1392	
		鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	0857-21-3034		
	全県	渡辺病院 (依存症(アルコール、薬物、ギャンブル等)支援拠点機関)	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	0857-24-1151	—	

分野別	相談内容		相談窓口	受付時間	電話番号	ファクシミリ番号
9. ひきこもり	ひきこもりに関する相談	東部	鳥取市保健所保健医療課心の健康支援室	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-22-5616	—
			とつとりひきこもり生活支援センター	月～金 (土・日・祝日年末年始を除く) 9:00～17:00	0857-20-0222	—
		中部	中部総合事務所県民福祉局地域福祉課	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-23-3152	—
			中部ひきこもり生活支援センター	月～金 (土・日・祝日年末年始を除く) 9:00～17:00	0858-27-1860	—
		西部	西部総合事務所県民福祉局地域福祉課	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0859-38-2250	—
			西部ひきこもり生活支援センター	月～金 (土・日・祝日年末年始を除く) 9:00～17:00	0859-30-4192	—
		全県	ひきこもりSNS(LINE)相談	月・水・金 ※祝日・年末年始を除く 13:00～17:00 (最終受付は16:30となります)	QRコード 	—
10. DV	配偶者等からの暴力に関する相談	全県	警察本部警察総合相談電話	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0857-27-9110 #9110(プッシュ回線)	—
			夜間休日電話相談	夜間:毎日17:15～8:30 土・日・祝日:24時間	0858-26-9807	—
		東部	福祉相談センター	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※緊急の場合は、夜間・休日も対応	0857-27-8630	0857-21-3025
		中部	中部総合事務所県民福祉局地域福祉課 DV・ひきこもり担当	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※緊急の場合、夜間・休日も対応	0858-23-3147	0858-23-4803
		西部	西部総合事務所県民福祉局地域福祉課 DV・ひきこもり担当	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※緊急の場合は、夜間・休日も対応	0859-31-9304	0859-31-9639
11. 男女共同参画	夫婦・家族関係 その他人間関係の悩み	東部	男女共同未来創造センター東部相談室	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00	0857-26-7887	—
		中部	男女共同未来創造センター	火～日 9:00～17:00 ※月曜日が祝・休日の場合は開館し、直後の平日が閉館	0858-23-3939	0858-23-3989
		西部	男女共同未来創造センター西部相談室	月～金(祝日は除く) 9:00～12:00 13:00～17:00	0859-33-3955	—
12. 人権相談		東部	県庁人権・同和対策課	◆対面・電話での相談 月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00	0857-26-7677	0857-26-8138
		中部	中部総合事務所県民福祉局	◆メール相談:24時間対応 jinkensoudan@pref.tottori.lg.jp (お答えするまでに多少日数を要する場合あり)	0858-23-3270	0858-23-3425
		西部	西部総合事務所県民福祉局		0859-31-9649	0859-31-9639
13. 性的マイノリティへの支援		鳥取県LGBTQ寄り添い電話相談窓口		毎月第1・3水 18:00～20:00 毎月第2・4土 15:00～17:00	0120-65-1010	—
14. 介護	高齢者相談・高齢者虐待に関する相談	高齢者なんでも無料電話相談		月・木(祝日を除く) 13:30～16:00	0120-65-3948 フリーダイヤル(通話料無料)	—
		鳥取県認知症コールセンター (認知症の人と家族の会鳥取県支部)		(月～金)10:00～18:00	0859-37-6611	0859-30-2980
		鳥取県若年性認知症サポートセンター (認知症の人と家族の会鳥取県支部)				
15. 認知症に関する相談		認知症なんでも(LINE)相談		24時間	QRコード 	—

あなたの気持ち、
話してください。
心のサインに
気づいてください。



鳥取県「眠れてますか？」睡眠キャンペーン
キャラクター スーミン