

いのちを守る相談窓口一覧

令和8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	毎日 16:00～21:00 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	自死遺族のわかちあい		コスモスの会	毎日 9:00～21:00	090-3172-2111	-
3. こころとからだの健康	心の悩みに関する相談	保健所等	鳥取市保健所	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	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
			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
			南部町健康対策課		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	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00	0859-82-0374	0859-82-1027
			日野町健康福祉センター	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	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	月～金(祝日を除く) 9:00～16:30	0859-38-6542	0859-38-6545
			鳥取県医師会健康医療相談(面談のみ)	毎月第1木 13:30～14:30	0857-27-5566	0857-29-1578

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
3. こころとからだの健康	心の悩みに関するSNS相談		とっとりSNS相談	毎週月・水・金 毎月第2・4土 17:00～21:00	QRコード 	—
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。	—
		東部	東部消費生活相談室	月～金(昼休み、祝日、年末年始は除く) 8:30～17:00	0857-26-7605	—
		中部	中部消費生活相談室 (中部消費生活センター)	火～土(祝日及びその翌日を除く) 9:00～17:30	0858-22-3000	—
		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	—
		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	窓口相談 毎週水曜日 9:00～16:00 電話相談 平日:9:00～16:00	0858-71-0059	—
			八頭町企画課	平日:9:00～16:00	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:9:00～17:00	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	火・水(祝日を除く) 13:00～15:00	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		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)	—

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	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
	生活困窮に関する相談	市町村	琴浦町福祉あんしん課	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	0858-52-1715	0858-52-1524
			北栄町福祉課	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
	生活困りごと相談窓口 (物価高騰等の影響を受けてお困りの方など、生活上の困りごと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	—
5. しごと	経営相談	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 (労使ネットとっとり)	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 0857-25-3000	0857-25-3001

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	
5. しごと	労働関係のトラブル	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・火・水・金(祝日を除く) 9:00～17:30	0120－662－390 0858－23－6131	0858－23－2454	
		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 0859－31－8785	0859－21－0034	
		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	火水木金(祝日を除く) 9:00～15:00	0859－22－3570	0859－34－6252	
	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 (県庁西町分庁舎内)	毎週 土 13:15～17:00	080－7122－7260	QRコード  LINE相談予約(共通)
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同フロア内)	第2・4 土 13:15～17:00	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同フロア内)	毎週木・土 13:15～17:00	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	中部総合事務所県民福祉局倉吉児童相談所	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	西部総合事務所県民福祉局米子児童相談所	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	
			児童家庭支援センターばれっと	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00	0859－36－8782	0859－30－2192	
	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		
	子どものいじめ相談		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 県庁人権尊重社会推進局 (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		
	子どもの非行や被害に関する相談	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 	

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
7. 子ども	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	中部総合事務所県民福祉局倉吉児童相談所		0858-22-4152	—
		西部	西部総合事務所県民福祉局米子児童相談所		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 	—
	こどものSNSトラブルに関する相談	全県	青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口	月～金(祝日を除く) 13:00～17:00	0857-26-7798	—
8. 依存症	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
		全県	鳥取県立精神保健福祉センター		0857-21-3031	0857-21-3034
			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	—
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	—
			とっ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	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)	—
		東部	福祉相談センター女性相談課	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 子ども家庭課女性・DV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	0858-23-3147	0858-23-4803
		西部	西部総合事務所県民福祉局 子ども家庭課女性・DV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	男女協働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	男女協働未来創造センター相談室	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	男女協働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	—
	困難な問題を抱える女性に関する相談	東部	福祉相談センター女性相談課	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子ども家庭課女性・DV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	0858-23-3147	0858-23-4803
		西部	西部総合事務所県民福祉局子ども家庭課女性・DV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

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
12. 人権相談		東部	県庁人権尊重社会推進局	◆対面・電話での相談 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)	0857-26-7677	0857-26-8138
		中部	中部総合事務所県民福祉局		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方への支援			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 (鳥取県弁護士会)	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 (認知症の人と家族の会鳥取県支部)	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「眠れていますか？」睡眠キャンペーン
キャラクター スーミン