

相談窓口一覧

※2022年5月末現在

分野	相談窓口名称	内容	電話番号	開設時間	定休日
こころの相談	岡山市こころの健康センター	保健師などが、こころの健康についての相談に応じ、社会資源や制度の利用についてのアドバイスを行っています。	086-803-1274	9:00~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
	岡山市保健所健康づくり課精神保健係		086-803-1267	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区中央保健センター		086-803-1265	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北保健センター		086-251-6515	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北保健センター 御津・建部分室		086-722-1114	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	中区保健センター		086-274-5164	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	東区保健センター		086-943-3210	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区西保健センター		086-281-9625	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区南保健センター		086-261-7051	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
いのちの電話	岡山いのちの電話	24時間電話相談を受け付けています。	086-245-4343	24時間電話相談	
	フリーダイヤル自殺予防いのちの電話		0120-783-556	毎月10日の8:00~翌朝8:00（無料） 毎日16:00~21:00（無料）	
仕事・勤労者	岡山産業保健総合支援センター	職場における心の健康相談をしています。	086-212-1222	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山労働局 雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	職場でのセクハラ・パワハラ・いじめなどの相談を受け付けています。	086-225-2017	9:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働基準監督署内 総合労働相談コーナー	職場でのパワハラ・いじめなどの相談を受け付けています。	086-283-4540	9:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働基準監督署	過重労働などの相談を受け付けています。	086-225-0591	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
法律・多重債務等	岡山県司法書士会おかやま総合相談センター	多重債務などの相談を受け付けています。	086-224-2334 (相談専用電話)	17:00~19:00	土日祝日 年末年始
	法テラス 岡山	法律問題全般について、相談窓口の案内と情報提供をしています。	050-3383-5491	9:00~17:00	土日祝日 年末年始
	法テラス サポートダイヤル		0570-078374	平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00	日曜・祝日 年末年始
生活・福祉	北区中央福祉事務所	生活保護や高齢者、心身障害者など福祉制度の相談を受け付けています。	086-803-1209	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所		086-251-6530	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	中区福祉事務所		086-901-1231	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	東区福祉事務所		086-944-1822	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区西福祉事務所		086-281-9620	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区南福祉事務所		086-230-0321	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
経済・生活支援	岡山市消費生活センター(相談専用)	商品やサービスなど消費生活全般に関する問い合わせや苦情などの相談を受け付けています。	086-803-1109	9:00~16:00	土日祝日 年末年始
子ども・青少年	北区中央福祉事務所内地域こども相談センター	子どもや家庭に関する様々な相談に応じています。	086-803-1824	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所内地域こども相談センター		086-251-6521	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	中区福祉事務所内地域こども相談センター		086-901-1234	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	東区福祉事務所内地域こども相談センター		086-944-0131	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区西福祉事務所内地域こども相談センター		086-281-9652	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区南福祉事務所内地域こども相談センター		086-261-7127	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山市こども総合相談所	児童福祉司や児童心理司など専門の職員が、こどもに関する様々な相談を受け付けています。	086-803-2525	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山市教育相談室	長期欠席・不登校・家庭教育に関する相談に応じています。	086-207-2170	平日9:00~18:30 土曜9:00~16:00	日曜・祝日 年末年始
	いじめ相談専用ダイヤル	いじめに関する相談に応じています。	086-207-2737	平日9:00~18:30 土曜9:00~16:00	日曜・祝日 年末年始

分野	相談窓口名称	内容	電話番号	開設時間	定休日
介護	岡山市北区中央地域包括支援センター	高齢者の総合相談窓口です。	086-224-8755	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市北区北地域包括支援センター		086-251-6523	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市中区地域包括支援センター		086-274-5172	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市東区地域包括支援センター		086-944-1866	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市南区西地域包括支援センター		086-281-9681	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市南区南地域包括支援センター		086-261-7301	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
認知症	おかやま認知症コールセンター	認知症についての相談を受けています。	086-801-4165	10:00~16:00	土日祝日 年末年始 お盆
	岡山市認知症疾患医療センター	認知症に関する専門的な医療の相談を受け付けています。	086-222-8843	9:00~16:30	5月28日 土日祝日 年末年始
	おかやま若年性認知症支援センター	若年性認知症の人や家族からの相談を受けています。	086-436-7830	10:00~16:00	土日祝日 年末年始
ひきこもり	岡山市ひきこもり地域支援センター	ひきこもり状態にある本人や家族の相談支援を行っています。	086-803-1326	9:30~12:00 13:00~15:00	土日祝日 年末年始
遺族支援	岡山市こころの健康センター	自死によりご家族を亡くされた方の相談やわかちあいの会（自死遺族の集い）を行っています。	086-803-1274	9:30~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
犯罪被害	岡山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体 公益社団法人 被害者サポートセンターおかやま（VSCO） 性暴力被害者支援センター「おかやま心」	犯罪被害（性暴力含む）・交通事故の被害者と家族の電話相談・面接相談・その他必要な支援を行っています。 性暴力被害者専用電話	086-223-5562 086-206-7511 #8891（はやくワンストップ）	10:00~16:00 9:00~17:00	日曜・祝日 年末年始
	NPO法人おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	事件・事故だけでなく自死・突然死のご遺族の相談を受け付けています。	086-245-7831	10:00~16:00 毎週土曜日	
DV	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	配偶者暴力相談支援センターの機能を持ち、DV被害者の方への相談に応じます。	086-803-3366	月、水~土 10:00~19:30 日・祝10:00~16:30	火曜日 年末年始
総合（法律全般）	岡山弁護士会	●賃金不払、解雇、パワハラ等の労働に関する問題、●サラ金・クレジット等の借金問題、●貧困、生活保護等の生活に関する問題、●消費者被害等の消費生活の問題、●いじめ、体罰、虐待等の子どもの問題、●高齢者虐待等の高齢者の問題、●犯罪被害、●交通事故、●DV、セクハラ等の問題、各種法律問題全般の相談を受け付けています。 ※クレジット・サラ金、交通事故の相談は無料、労働と生活に関する相談は初回無料、その他の相談は有料となります。	086-223-4401	9:00~17:00	土日祝日 年末年始
その他	岡山市役所 生活安全課 交通事故相談窓口	賠償責任、示談、自賠責の請求手続など交通事故の相談を行っています。	086-803-1108	9:00~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
	岡山市寄り添いサポートセンター	生活・仕事・家計など、暮らしの困りごとの相談を受け付けています。	0800-200-8730	8:30~17:00	土日祝日 年末年始