

全国共通の相談窓口

	よりそいホットライン （年中無休・24時間 ☎0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎0120-279-226） https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。	
	こころの健康相談統一ダイヤル （相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎0570-064-556） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html	
	法テラス・サポートダイヤル （平日9～21時、土曜日9～17時 ☎0570-078374 メールは24時間受付） https://www.houterasu.or.jp/ ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内	
	金融サービス利用者相談室 （平日10～17時 ☎0570-016811） https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/ ※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応	
	子供のSOSの相談窓口 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm	
	DV相談+（プラス） （電話・メール：24時間受付 ☎0120-279-889 チャット：12:00～22:00） https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。	
	厚生労働省SNS相談 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html	
	厚生労働省支援情報検索サイト （悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。） http://shienjoho.go.jp/	

令和2年度 長崎県自殺対策標語授賞作品

最優秀賞

「がんばった あなたを分かる 人がいる」

五島市奈留中学校 門脇優 様

優秀賞 高校生以下部門（18歳以下）

「その言葉 本当に誰も きずつけない？」

五島市奥浦中学校 鍋内楓蓮 様

優秀賞 一般部門（19歳以上）

「逃げていい 生きたい道へ 飛び出そう」

佐世保市 片岡沙世 様



一人で悩まないで！！



9月10日～16日は自殺予防週間です

「がんばった あなたを分かる 人がいる」

（令和2年度 長崎県自殺対策標語 最優秀作品）

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また、次のページ以降には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

こころの健康やうつ病、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）などの相談や精神科医療機関などの情報提供を行っています

- * 長崎子ども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉課） ☎095-846-5115
- * 西彼保健所 ☎095-856-5159
- * 五島保健所 ☎0959-72-3125
- * 県央保健所 ☎0957-26-3306
- * 上五島保健所 ☎0959-42-1121
- * 県南保健所 ☎0957-62-3289
- * 壱岐保健所 ☎0920-47-0260
- * 県北保健所 ☎0950-57-3933
- * 対馬保健所 ☎0920-52-0166

※上記の番号共通 月～金（祝日・年末年始を除く）9:00～17:45（一部の保健所は、9:00～17:30）

- * 長崎市地域保健課 ☎095-829-1311 月～金（祝日・年末年始を除く）8:45～17:30
- * 佐世保市障がい福祉課 ☎0956-24-1111 月～金（祝日・年末年始を除く）8:30～17:15

長崎市
精神保健相談（電話および面接）
相談員による心の健康に関する相談
●場所/長崎市役所別館
●日時/月～金 8:45～17:30
●相談番号/長崎市地域保健課
☎095-829-1311
●備考/予約不要

精神保健相談（面接）
精神科医師による相談
●場所/長崎市役所別館
●日時/月4回程度（お問合せください）
●問合せ先/長崎市地域保健課
☎095-829-1311
●備考/要予約

こころの健康相談（面接）
臨床心理士による相談
●場所/長崎市役所別館
●日時/毎月第3木曜日
9:00～12:00
●問合せ先/長崎市地域保健課
☎095-829-1311
●備考/要予約

佐世保市
精神保健相談（電話および面接）
保健師等による相談
●場所/佐世保市役所
●日時/随時
●問合せ先/佐世保市障がい福祉課
☎0956-24-1111
●備考/予約不要

精神保健相談（面接）
精神科医による未治療者の家族に対する相談
●場所/佐世保市役所
●日時/月1回（お問合せください）
●問合せ先/佐世保市障がい福祉課
☎0956-24-1111
●備考/要予約

総合相談（電話および面接）
生活困窮、社会的孤立状態など生活上の困難に関する相談
●場所/佐世保市社会福祉協議会
●日時/月～金 8:30～17:15
※年末年始、土日祝日を除く
●問合せ先/佐世保市社会福祉協議会
☎0956-23-0265
●備考/予約不要（事前に連絡をいただけますと、スムーズに対応できます）

島原市
一般及びこころの健康相談（電話および面接）
こころと体の健康に関する相談
●場所/島原市役所・島原市保健センター・有明保健センター
●日時/月～金 8:30～17:15（祝日を除く）
●問合せ先/島原市福祉課
☎0957-62-8025
島原市保健センター
☎0957-64-7713
有明保健センター
☎0957-68-5335
●備考/事前に電話にてお問合せください。

健康相談（面接）
保健師による心身の健康に関する相談
●場所/島原市保健センター・有明保健センター
●日時/毎週水曜 9:00～11:00（祝日を除く）

●問合せ先/島原市保健センター
☎0957-64-7713
有明保健センター
☎0957-68-5335
●備考/予約不要

諫早市
自殺予防週間パネル展
●場所/①諫早市立たらみ図書館
②諫早市立諫早図書館
●日時/①9月8日(火)～15日(火)
②9月25日(金)～29日(火)
●問合せ先/諫早市健康福祉センター
☎0957-27-0700
●備考/自由にご覧いただけます
配布: 諫早市こころの健康ガイドブック

健康相談（電話および面接）
心と体の健康に関する相談
●場所/諫早市健康福祉センター
●日時/月～金（祭日は除く）
●日時/8:30～17:15
●相談番号/諫早市健康福祉センター
☎0957-27-0700
●備考/予約不要
配布: 諫早市こころの健康ガイドブック

大村市
いのちと心の相談窓口（電話および面接）
自殺等に関する大村市民の相談を受け
●場所/大村市役所
●日時/通年（年末年始/祝日を除く）
月～金 8:30～17:30
●問合せ先/大村市国保けんこう課
☎0957-53-4111（内線171）
☎0120-556-125（専用ダイヤル）
●備考/予約不要

平戸市
健康相談（電話および面接）
心身の健康に関する相談
●場所/平戸市役所
●日時/平日 8:30～17:15
●問合せ先/平戸市福祉課
☎0950-22-9130
●備考/予約不要

松浦市
一般及びこころの健康相談（電話および面接）
保健師等による心身の健康に関する相談
●場所/松浦市役所
●日時/月～金
/8:30～17:15（祝日を除く）
●相談番号/松浦市健康ほけん課
☎0956-72-1111
●備考/予約不要（事前に連絡をいただけますと、スムーズに対応できます）

自死遺族支援事業
自死遺族のついで
(NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re と運営)
●場所/松浦市保健センター（市民福祉総合プラザ3階）
●日時/10月31日（土）
10:00～11:30
●問合せ先/松浦市健康ほけん課
☎0956-72-1111
●備考/予約不要

対馬市
健康相談（電話および面接）

心身の健康に関する相談
●場所/対馬市役所
●日時/8:45～17:30(月)～(金)祝日、年末年始は除く。
●問合せ先/対馬市いきいき健康課
☎0920-52-4888
●備考/事前に電話にてお問い合わせください

消費生活相談（電話および面接）
消費生活に関する相談
●場所/対馬市役所
●日時/8:45～17:30(月)～(金)祝日、年末年始は除く。
●問合せ先/対馬市観光商工課
☎0920-53-6111
●備考/事前に電話にてお問い合わせください

吉崎市
健康相談（電話および面接）
身体やこころの健康に関する相談
●場所/吉崎市役所芦辺庁舎
●日時/月～金 8:30～17:15
（年末年始/祝日を除く）
●問合せ先/吉崎市健康増進課
☎0920-45-1114
●備考/事前に電話にてお問い合わせください

五島市
健康相談（電話および面接）
こころと体の健康相談
●場所/福江総合福祉保健センター
●日時/第2金曜日
AM9:00～11:00
●問合せ先/五島市国保健康政策課
☎0959-74-5831
●備考/予約不要

西海市
健康相談（電話および面接）
保健師等による身体やこころの健康に関する相談
●場所/西海市役所
●日時/月～金 8:30～17:15
（祭日を除く）
●問合せ先/西海市健康ほけん課
☎0959-37-0067
●備考/予約不要（事前に連絡をいただけますと、スムーズに対応できます）

雲仙市
健康相談（電話および面接）
からだとこころの健康相談
●場所/雲仙市役所千々石庁舎
●日時/月～金
8:30～17:15（祝日を除く）
●問合せ先/雲仙市健康づくり課
☎0957-36-2500
●備考/予約不要

南島原市
自死遺族支援事業
自死遺族のついで「みなみ風の会」
(NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re と運営)
●場所/ありえコレジヨホール
●日時/9月12日(土)
15:00～16:30
●問合せ先/南島原市福祉課
☎0957-73-6651
●備考/予約不要

長与町
一般及びこころの健康相談（電話および面接）
身体やこころの健康に関する相談
●場所/長与町役場
●日時/月～金 8:45～17:30
（祝日を除く）
●問合せ先/長与町健康保険課健康増進係
☎095-801-5820

●備考/予約不要（事前に連絡をいただけますと、スムーズに対応できます）
健康相談（面接）
看護師(保健師)、栄養士による心身の健康に関する相談
●場所/①長与町役場
②まんでん
③イオンタウン長与
●日時/①第2金曜日 9:30～11:30
②第4金曜日 9:30～11:30
③10/20(火)・11/20(金)
1/20(水) 9:30～11:30
●問合せ先/健康保険課健康増進係
☎095-801-5820
●備考/予約不要

時津町
消費生活相談（電話）
消費生活に関する相談
●場所/時津町役場
●日時/月～金 8:45-17:30
（祝日を除く）
●相談番号/時津町役場産業振興課
☎095-882-3801
●備考/予約不要（事前に連絡をいただけますと、スムーズに対応できます）

健康相談（電話）
保健師、社会福祉士等による心身の健康に関する相談、障害及び高齢者に関する相談
●場所/時津町役場
●日時/月～金 8:45-17:30
（祝日を除く）
●問合せ先/時津町福祉課
☎095-865-6940
時津町保健センター
☎095-882-2796
時津町地域包括支援センター
☎095-813-2530
●備考/予約不要

行政・人権相談（面接）
行政や人権に関する相談
●場所/時津町役場
●日時/第2・第4月曜日
9:00-12:00(祝日除く)
●問合せ先/時津町総務課
☎095-882-2211
時津町福祉課
☎095-882-4533
●備考/予約不要（来所された順に相談をお受けします）

心配ごと相談（電話および面接）
心配ごと全般の相談
●場所/①第1・第3金曜日:時津町役場
②奇数月第2金曜日:時津町総合福祉センター
●日時/①第1・第3金曜日
9:30-12:00(祝日を除く)
②奇数月第2金曜日
9:30-12:00(祝日を除く)
●問合せ先/時津町社会福祉協議会
☎095-801-2065
●備考/予約不要（来所された順に相

談をお受けします)

無料弁護士法律相談 (面接)
弁護士による法律相談
 ●場所/時津町役場
 ●日時/毎月第4金曜日
 9:30-12:00(祝日を除く)
 ●問合せ先/時津町社会福祉協議会
 ☎095-801-2065
 ●備考/要予約(電話又は窓口にて)
 ※定員4名

生活に関する相談 (電話および面接)
時津町生活相談支援センター
 ●場所/時津町総合福祉センター
 ●日時/月～金
 8:30-17:00(祝日を除く)
 ●問合せ先/時津町社会福祉協議会
 ☎095-882-0777
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければと、スムーズに対応できます)

東 彼 杵 町
一般及びこころの健康相談 (電話および面接)
一般の健康およびメンタルヘルスに関する相談
 ●場所/東彼杵町役場
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●相談番号/東彼杵町健康推進係
 ☎0957-46-1200
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければと、スムーズに対応できます)

消費生活相談 (電話および面接)
消費生活に関する相談
 ●場所/東彼杵町役場
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●相談番号/東彼杵町総務課
 ☎0957-46-1265
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければと、スムーズに対応できます)

川 棚 町
こころの相談 (電話および面接)
健康やこころの健康に関する相談
 ●場所/川棚町役場
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●問合せ先/川棚町役場健康推進係(直通)
 ☎0956-82-5412
 ●備考/予約不要

波 佐 見 町
健康相談 (電話および面接)
健康面全般の相談
 ●場所/波佐見町役場
 ●日時/毎月第1木曜日
 9:00～11:00
 ●問合せ先/波佐見町役場健康増進班
 ☎0956-80-6650
 ●備考/予約不要

心配ごと相談 (面接)
心配ごと全般の相談
 ●場所/波佐見町総合文化会館
 ●日時/毎週1回水曜
 13:30～16:00
 または土曜9:30～11:30
 (日程は広報等で周知)
 ●問合せ先/波佐見町社会福祉協議会
 ☎0956-85-2240
 ●備考/予約不要(来所順に対応)

FP相談 (面接)
住宅ローンや借金問題など家計の見直しや暮らしとお金に関する問題の相談
 ●場所/波佐見町役場
 ●日時/年6回実施9:00～20:00
 (日程は広報等で周知)
 ●問合せ先/波佐見町役場
 ☎0956-85-2111(代)
 ●備考/要予約

佐 々 町
健康相談 (電話および面接)
保健師等による心身の健康に関する相談
 ●場所/佐々町健康相談センター
 ●日時/月～金
 8:30～17:15(祝日を除く)
 ●相談番号/佐々町健康相談センター
 ☎0956-63-5800
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければと、スムーズに対応できます)

一般及びこころの健康相談 (電話および面接)
心配ごと相談・子ども相談
 ●場所/佐々町社会福祉協議会
 ●日時/毎月第2月曜日
 13:30～15:30(祝日を除く)
 ●相談番号/佐々町社会福祉協議会
 ☎0956-63-5900
 ●備考/随時受付(電話相談やご自宅を訪問して相談を受けることもできます。お急ぎの方はご連絡ください。)

弁護士無料相談
弁護士による無料相談
 ●場所/佐々町社会福祉協議会
 ●日時/広報でお知らせいたします。
 ●相談番号/佐々町社会福祉協議会
 ☎0956-63-5900
 ●備考/予約制
 弁護士が無料で相談に対応します。相談時間はおひとり30分以内です。

消費生活相談 (電話および面接)
佐々町消費生活相談窓口
 ●場所/佐々町役場 別館2F相談室
 ●日時/月～金
 9:00～16:00(祝日を除く)
 ●相談番号/佐々町役場産業経済課
 ☎0956-62-2101
 FAX:0956-62-3178
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければとスムーズに対応できます。)

新上五島町
心配ごと相談
日常生活での心配ごとや悩み事に関する相談
 ●場所/①新上五島町社会福祉協議会若松支所
 ②社会福祉協議会上五島支所
 ③社会福祉協議会新魚目支所
 ④社会福祉協議会有川支所
 ⑤社会福祉協議会奈良尾支所
 ●日時/毎月第1金曜日
 10:00～12:00
 ●問合せ先/①社会福祉協議会若松支所
 ☎0959-43-5530
 ②社会福祉協議会上五島支所
 ☎0959-52-2593
 ③社会福祉協議会新魚目支所
 ☎0959-55-2607
 ④社会福祉協議会有川支所
 ☎0959-42-1359

⑤社会福祉協議会奈良尾支所
 ☎0959-44-1015
消費者相談窓口
消費生活に関する相談
 ●場所/新上五島町役場
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●相談番号/新上五島町住民生活課
 ☎0959-53-1124

精神障がい者ピアカウンセリング
当事者によるピアカウンセリング
 ●場所/①第2水曜日 奈良尾公民館
 ②第4水曜日 石油備蓄記念会館
 ●日時/①第2水曜日 12:00～14:00
 ②第4水曜日 13:00～15:00
 ●問合せ先/有川障害相談支援事業所
 ☎0959-42-1359

健康相談 (電話および面接)
保健師等による身体やこころの健康に関する相談
 ●場所/新上五島町役場
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●問合せ先/新上五島町健康保健課
 ☎0959-53-1163
 福祉課 ☎0959-53-1165
 ●備考/予約不要(事前に連絡をいただければと、スムーズに対応できます)

小値賀町
健康相談 (電話および面接)
こころや身体に関する健康相談
 ●場所/健康管理センター
 ●日時/月～金 8:30～17:15
 (祝日を除く)
 ●問合せ先/小値賀町健康管理センター ☎0959-56-3763
 ●備考/予約不要

民間団体
長崎いのちの電話
いのちの電話 (電話)
 誰にも相談することができず、ひとりで悩んでいるひとのための電話相談窓口です
 ●日時/9:00～22:00(年中無休)
 (毎月第1・第3土曜日は9:00～翌9:00まで)
 ●相談番号/☎095-842-4343

自殺予防いのちの電話 (電話)
 月に1日フリーダイヤルを開設しています
 ●日時/毎月10日 8:00～翌8:00
 ●相談番号/☎0120-783-556
 ●備考/フリーダイヤル

自死遺族のつどい
 ●対象/大切な方を自死によって亡くす経験をした方
 ●場所/大村市子どもセンター 会議室
 ●日時/9月12日(土) 10:15～
 ●問合せ先/NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re (ホームページからメールにてお問合せください)
 ●備考/予約不要

一般社団法人社会的包摂サポート
よりそいホットライン (電話)
 どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します
 ●相談番号/☎0120-279-338
 ●日時/年中無休 24時間
 ●備考/フリーダイヤル

SNS相談
 「厚生労働省 SNS相談」で検索してください。

悩みを抱えている人のサポートサイト「みんなの情報交差点『カチッ!』」

悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺、うつ病、借金など)とその対応についての情報を提供しています。

みんなの情報交差点 カチッ! 検索
 検索するか、QRコードを読み取ってくださいね

