長崎県相談窓口一覧

一人で悩まないで！



苦しいときは思い切って相談してみてください。
きっと何かが変わります。

長崎県

目　次

相談窓口一覧

こころの悩み相談…… 1
青少年・こども…… 3
暴力・家庭不和等…… 5
障　害　者…… 7
高　齢　者…… 8
生活・福祉…… 8
法　　律…… 8
労　　働…… 9
消費生活…… 12
金融・経営…… 14
経営安定…… 15
人権問題…… 15
犯罪・暴力・犯罪被害…… 16
虐待・社会福祉施設関係…… 18
交通事故…… 18
薬物乱用…… 19
SNS 相 談…… 19
そ　の　他…… 20

うつ病とは…… 21

自殺予防の１０箇条…… 22

自殺報道の影響について…… 23

自殺のサインに気づいたら…… 25

相談窓口一覧

こころの悩み相談

〇こころの悩み相談

機関	受付時間	電話番号
長崎いのちの電話	毎日 9:00～22:00 毎月第1・3土曜日 9:00～翌9:00	095-842-4343
自殺予防 いのちの電話 （フリーダイヤル）	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00	0120-783-556
よりそいホットライン	24時間（毎日）	0120-279-338
こころの電話	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～12:00 13:00～15:15	095-847-7867

〇緊急の精神医療相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県精神科救急 情報センター	24時間（毎日）	095-824-1120

○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等の情報提供

機関		受付時間	電話番号
長崎市	長崎市 地域保健課	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:45～17:30	095-829-1311
佐世保市	佐世保市 障がい福祉課	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0956-24-1111
西海市、長与町、時津町		西彼保健所	095-856-5159
諫早市、大村市、東彼杵町、川棚町、波佐見町		県央保健所	0957-26-3306
島原市、雲仙市、南島原市		県南保健所	0957-62-3289
平戸市、松浦市、佐々町		県北保健所	0950-57-3933
五島市		五島保健所	0959-72-3125
小値賀町、新上五島町		上五島保健所	0959-42-1121
壱岐市		壱岐保健所	0920-47-0260
対馬市		対馬保健所	0920-52-0166
長崎こども・女性・障害者支援センター （精神保健福祉課）			095-846-5115

※県立保健所共通　来所相談　月～金 9：00～17：00（祝日・年末年始除く）
　　電話相談　月～金 9：00～17：45（祝日・年末年始除く）
※その他各市町保健担当課へお問い合わせください

青少年・こども

○いじめ・不登校・子どもに関する相談

機関	受付時間	電話番号
24 時間子供 SOS ダイヤル（親子ホットライン）	24 時間（毎日）	0120-0-78310 soudan@news.ed.jp

○こども・若者の総合相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県子ども・若者総合相談センター（ゆめおす）	＜来所相談＞ 月～水、金、土 10:00～18:00 ＜電話相談＞ 月～水、金 10:00～22:00 土 10:00～18:00	095−824-6325

○少年問題全般の相談

機関	受付時間	電話番号
ヤングテレホン（警察）	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	0120−786714

○児童及び家庭の相談

機関	受付時間	電話番号
長崎こども・女性・障害者支援センター（児童相談所）	月～金 9:00～17:45 ※虐待通告は24時間（年中無休）	095-844-6166
佐世保こども・女性・障害者支援センター	同上	0956-24-5080
児童相談所相談専用ダイヤル	同上	0120-189-783
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間	189（フリーダイヤル）
親子のための相談LINE	月～金 9:00～17:00	LINE
長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（エールながさき）	月～金 10:00～18:00（祝日を除く）	095-801-4445
長崎県子どもの貧困総合相談窓口（長崎県ひとり親家庭等自立促進センター）	月～金 10:00～18:00	095-801-2442

○子どもの人権の相談

機関	受付時間	電話番号
こどもの人権110番（長崎地方法務局）	月～金 8:30～17:15	0120-007-110

暴力・家庭不和等

○暴力・家庭不和等の相談

機関	受付時間	電話番号
長崎こども・女性・障害者支援センター（女性支援課）	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	女性相談支援センター 095-846-0560 配偶者暴力相談支援センター 095-846-0565
佐世保こども・女性・障害者支援センター（佐世保配偶者暴力相談支援センター）	同上	0956−24−5125
長崎県男女共同参画推進センター きらりあ	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～12:00 及び13:00～17:00	095−822−4730

○女性の被害などの相談（ストーカー・DV・性犯罪被害等）

機関	受付時間	電話番号
人身安全対策課（警察）	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	095−820−0110
性犯罪被害相談電話（警察）	24時間	#8103（ハートさん） 0120−003−682
DV相談プラス（全国共通ダイヤル）	24時間	0120−279−889

機関	受付時間	電話番号
DV 相談ナビ （全国共通ダイヤル）	月～金 9:00～17:45	#8008（はれれば）
女性ほっとライン （NPO 法人 DV 防止ながさき） 「詳細は下記の QR コードか HP からご参照ください」 http://www.no-dv-nagasaki.net/	〈長崎〉 月・水 13:00～17:00 19:00～21:00 土 13:00～17:00	095-832-8484
	〈佐世保〉 火 17:00～20:00	080-2794-8022
性暴力被害者支援サポートながさき （（公社）長崎犯罪被害者支援センター）	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始除く） ※上記以外はコールセンターにつながります	095-895-8856 #8891 （#はやくワン(ストップ)） 0120-8891-77 （フリーダイヤル）
	<全国共通ナビダイヤル> 毎日 8:00～21:00 （12月29日～1月3日除く）	0570-783-554

○妊娠の相談

機関	受付時間	電話番号
にんしん SOS （YELL ながさき）	月～金 10:00～18:00	095-801-2443

○男性相談員による男性からの様々な相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県男女共同参画推進センターきらりあ	毎月第2・第4水曜日 （祝日・年末年始除く） 18:00～21:00	095-825-9622

障害者

○障害（身体・知的・精神）の相談

機関	受付時間	電話番号
長崎こども・女性・障害者支援センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	【身体】095-846-8905
		【知的】095-844-6250
		【精神】095-846-5115
障害者110番 （一般社団法人長崎県手をつなぐ育成会）	月～金 9:00～17:00	095-846-8730
長崎県精神障害者団体連合会	火・金 10:30～15:00	095-808-5830

○障害（知的）の相談

機関	受付時間	電話番号
佐世保こども・女性・障害者支援センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	0956-24-5272

高齢者

〇高齢者介護や権利擁護などの総合相談

各市町地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

生活・福祉

〇生活保護の相談

各県市福祉事務所・各町担当課へお問い合わせ下さい。

〇生活・福祉の心配事相談

各市町社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

法　律

〇法律相談

機関		受付時間	電話番号
長崎県 弁護士会	長崎	予約・お問合せ 月～金 10:00～16:00	095−824−3903
	佐世保		0956−22−9404
長崎県 司法書士会	長崎	火・木 13:00～15:00	面接相談のみ（予約制） 095−823−4895 ※予約受付時間 月～金 9:00～17:00
	佐世保	火・木 13:00～17:00	
	諫早	金 13:00～17:00	

○法律サービスの相談窓口情報の提供、経済的に余裕のない方への無料法律相談や弁護士・司法書士費用などの立替

機関	受付時間	電話番号
法テラス長崎	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:00	0570−078362
法テラス・サポートダイヤル（全国版）	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～21:00 土（祝日・年末年始除く） 9:00～17:00	情報提供 0570−078374

労　働

○男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法等の相談、ハラスメントの相談

機関	電話番号
長崎労働局 雇用環境・均等室	095−801-0050

○職場におけるトラブル（パワーハラスメント等）の相談

機関	電話番号
長崎労働局 総合労働相談コーナー	095−801-0023
長崎総合労働相談コーナー	095−846-6390
佐世保総合労働相談コーナー	0956−24-4161

機関	電話番号
江迎総合労働相談コーナー	0956－65-2141
島原総合労働相談コーナー	0957－62-5145
諫早総合労働相談コーナー	0957－26-3310
壱岐総合労働相談コーナー	0920－47-0501

※受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）、8:30～17:15

○労働問題について、労働者・事業主からの相談

機関	受付時間	電話番号
長崎労働相談 情報センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:00	0120-783-258 0120-783-369
佐世保労働相談 情報センター	水 （祝日・年末年始除く） 10:00～17:00	0120-783-258 0120-783-369
長崎県労働委員会 （あっせんによる解決）	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	095-894-3571

○労働者からの相談

機関	受付時間	電話番号
労働相談ホットライン （九州労働弁護団（長崎県））	平日 16:00～22:00	0120－41（よい）－6105（ろうどうGO）

○産業保健スタッフへの支援

機関	受付時間	電話番号
長崎産業保健 総合支援センター	相談予約電話 月～金 8:30～17:15	095-865-7797

○不払い残業・不当解雇・長時間労働など

機関	受付時間	電話番号
なんでも相談ダイヤル （連合長崎） ※労働関係全般の相談	月～金 10:00～17:00	0120-154052

○仕事（就職）の相談

機関	電話番号
ハローワーク長　崎	095-862-8609
ハローワーク西　海	0959-22-0033
ハローワーク佐世保	0956-34-8609
ハローワーク諫　早	0957-21-8609
ハローワーク大　村	0957-52-8609
ハローワーク島　原	0957-63-8609
ハローワーク江　迎	0956-66-3131
ハローワーク五　島	0959-72-3105
ハローワーク対　馬	0920-52-8609
ハローワーク壱　岐	0920-47-0054

※受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）、8:30～17:15

消費生活

○多重債務等消費生活のトラブルの相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～12:00 13:00～17:00	095−824−0999
長崎市消費者センター	火～日・祝日 （月曜日が祝日の場合は翌平日が休み） 10:00～17:00	095−829−1234
佐世保市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0956−22−2591
島原市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～12:00 13:00～17:15	0957−62−9100
諫早市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～12:00 13:00～17:00	0957−22−3113
大村市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0957−52−9999

機関	受付時間	電話番号
平戸市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:00	0950−22−9122
松浦市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0956−72−1861
対馬市消費生活相談所	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:30～12:00 13:00～17:00	0920−52−8322
壱岐市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～12:00 13:00～17:15	0920−48−1135
五島市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0959−72−6144
西海市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～12:00 13:00～17:00	0959−37−0145
雲仙市消費生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:15	0957−38−7830

機関	受付時間	電話番号
南島原市消費 生活センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 8:30～17:00	0957-82-3010

※その他各市町にお問い合わせ下さい。

○悪質商法・振り込め詐欺に関する通報・相談

機関	受付時間	電話番号
悪質商法 110 番	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:00 （不在の場合あり）	0120-110874
ニセ電話詐欺被害 防止 110 番	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45 ※上記以外は留守番電話対応	0120-110874

金融・経営

○貸金業の相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県食品安全 ・消費生活課	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	095-895-2318
日本貸金業協会 長崎県支部	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:00	0570-051051

○中小企業向け制度資金の相談

機関	受付時間	電話番号	
長崎県中小企業団体中央会	月～金 9:00～17:30	095-826-3201	
長崎県信用保証協会	月～金 9:00～17:15	長　崎	095-822-9171
		佐世保	0956-23-3295

経営安定

○経営不振に陥った中小企業者からの相談

機関	電話番号
長崎県商工会連合会	095-824-5413
長崎商工会議所	095-822-0111
佐世保商工会議所	0956-22-6121
島原商工会議所	0957-62-2101
諫早商工会議所	0957-22-3323

※受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）、9:00～17:00

人権問題

○人権の相談

機関		電話番号
長崎地方法務局	みんなの人権110番	0570-003110

※受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）、8:30～17:15

○人権の相談・研修の企画・講師紹介等

機関	受付時間	電話番号
長崎県人権教育 啓発センター	9:00～17:00 （祝日・年末年始除く）	095-826-5115

○性的少数者の方や周囲の方の悩み等の相談

機関	電話番号
LGBT 相談デー	090-5939-5095

※受付時間：毎月第 3 土曜日、9:30～13:00

犯罪・暴力・犯罪被害

○暴力団の不当要求などの相談

機関	受付時間	電話番号
暴力追放テレホン	24 時間（当直対応）	0120-110874
公益財団法人 長崎県暴力追放 運動推進センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:00	095-825-0893

○犯罪被害者やその家族に対し、法制度や被害者支援団体、支援に精通した弁護士の紹介等の情報提供

機関	受付時間	電話番号
日本司法支援センター（法テラス） 犯罪被害者支援ダイヤル	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 （祝日・年末年始除く）	0120-079714

○事件・事故・性暴力被害にあわれた方やご家族からの相談

公益社団法人長崎犯罪被害者支援センター

	受付時間	電話番号
犯罪被害全般	月～金 （祝日・年末年始を除く） 9:30～17:00	095-820-4977
性暴力被害専用	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始除く） ※上記以外はコールセンターにつながります	095-895-8856 #8891 （#はやくワン(ストップ)） 0120-8891-77 （フリーダイヤル）
全国共通ナビダイヤル	毎日 （12/29～1/3除く） 8:00～21:00	0570-783-554

虐待・社会福祉施設関係

○虐待（障害者・児童・高齢者）通報・届出や社会福祉施設における苦情等の相談

【専用フリーダイヤル】 0120-294210

相談内容	
使用者（会社・企業等）による障害児・者虐待等	ボタン①を押してください
障害児・者福祉施設内虐待及び障害福祉施設に対する苦情等	ボタン②を押してください
児童虐待（障害児を含む）	ボタン③を押してください
高齢者虐待及び老人福祉施設に対する苦情等	ボタン④を押してください

※受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）、9:00～17:45

交通事故

○損害賠償・過失程度・示談自賠責保険の請求等の交通事故相談

機関	受付時間	電話番号
長崎県交通事故相談所	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～12:00 13:00～16:00	095-895-2342

薬物乱用

○薬物乱用等の相談

機関	受付時間	電話番号
薬物 110 番	24 時間（当直対応）	0120−110874

SNS 相談

○SNS 相談事業

こころとこころのほっとライン@ながさき

県内に居住・通勤・通学されている方を対象に
SNS で相談できる窓口を開設しています。

対応時間：18:00～22:00（受付は 21:30 まで）

スクールネット@伝えんば長崎

県内の中高生を対象とした LINE、WEB 相談。
「いじめられている」、「学校にいきたくない」等
心配したり、悩んでいることについて 24 時間
いつでも相談できます。

その他の SNS 相談

厚生労働省ホームページをご覧ください。
キーワードは「まもろうよ こころ」で検索。

その他

○自死遺族からの相談

機関	受付時間	電話番号
長崎こども・女性・障害者支援センター	月～金 （祝日・年末年始除く） 9:00～17:45	095-846-5115

○警察安全相談

機関	受付時間	電話番号
警察安全相談室	24時間（当直対応）	095-823-9110

○警察安全相談（高齢者対象）

機関	受付時間	電話番号
警察安全相談室	24時間（当直対応）	095-823-4165

○インターネット上の自殺予告事案等の相談

機関	受付時間	電話番号
警察安全相談	24時間（当直対応）	095-820-0110

うつ病とは

うつ症状に早く気づき適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つです。

うつ病は決して特別な病気ではありません。早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。何か問題を感じたら、かかりつけ医や専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

よくみられる「うつ症状」

からだのサイン



- ○疲れやすくなった
- ○頭痛、肩こり、息切れ
- ○眠れない、朝早く目が覚める
- ○ご飯がおいしくない　など

こころのサイン



- ○憂うつな気分、不安
- ○ものごとが決断できない
- ○やる気、興味がでない
- ○イライラ、落ち着かない
- ○以前と比べて暗い　など

自殺予防の１０箇条

自殺を予防するためには、自殺の危険の高い人が必死になって救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつける必要があります。
次のようなサインを多くみとめる場合は、自殺の危険が迫っています。

①うつ病の症状がある
②原因不明の身体の不調が長引く
③飲酒量が増す
④自己の安全や健康が保てない
⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
⑥職場や家庭からサポートが得られない
⑦本人にとって、価値あるものを失う
⑧重症の身体疾患にかかる
⑨自殺を口にする
⑩自殺未遂に及ぶ

（参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」）

自殺報道の影響について



有名人の自殺報道後、自殺者数が急増する可能性があり、特に同世代の方への影響が大きいと報告されています。実際に新型コロナウイルス感染症が拡大してからの令和3年、4年では同様の報道の後に自殺者数が増加したことが確認されています。

一見、自殺とは関連なさそうに見える相談内容であっても、相談者は自殺報道の影響を受けて自殺について強く考えるようになっているかも知れません。

では、どのような場合、相談者が自殺報道の影響を受けている可能性が考えられるでしょうか。

いくつかの想定されるケースを

次のページにあげてみます。



①健康、経済、家庭についての相談者について
　1）相談者が求める解決策が当面はない場合
　2）解決策を提示しても相談者の不安や心配が減らない場合
②普段は大きな悩み事や強い心配を相談しない相談者が
　1）深刻な相談をしてきた場合
　2）相談は終わったのに何か言いたそうな場合
③相談者の方から何気ない調子で、有名人の自殺報道の話題を持ち出してきた場合

このようなケースでは、「最近のニュースで気になることがありませんか？」、「○○さんが亡くなられた報道がありましたが、何か影響を受けたような感じがありますか？」のように尋ねることで、相談者自身の自殺についての考えが語られることもあるかも知れません。

相談者の思いを丁寧に傾聴することも、そのうえで相談窓口等について情報提供を行っていただくことも、自殺報道の影響を受けた方への支援として同じように大切なことです。

自殺のサインに気づいたら

するべきこと	してはならないこと
①真剣に耳を傾ける	①話をそらす
②感情を理解、受け止める	②一方的に話す
③沈黙に耐える	③常識をのべ、説得する
④共感する	④安易に解決策を示す
⑤治療を勧める	⑤励ましをする

高橋祥友（防衛医科大学校・教授）
「自殺のポストベンション」抜粋

自殺のサインに気づいたときは、援助のための窓口が、医療機関だけでなく数多くあります。一人で抱えこまず、どうぞご相談ください。



晴れない「こころ」が続いていませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろうよ こころ 0570－064－556

〈相談時間〉平日：9時から17時45分、18時30分から22時30分

24時間子供SOSダイヤル	なやみ言おう 0120－0－78310

NPO法人 あなたのいばしょ	チャット相談窓口 https://talkme.jp/

〈相談時間〉24時間（年中無休）

こころが苦しいときは誰かに話してみませんか

下記のサイトでは自分にあった支援情報を検索できます。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

まもろうよ　こころ　検索

みんなの情報交差点
カチッ！
悩みを抱えている人のサポートサイト

長崎県 カチッ!　検索

＊本リーフレットの記載内容は、長崎県作成自殺対策パンフレット**「あなたが大切～自殺から目をそらさないで！命をまもるために～」**から一部抜粋しています。

発行：長崎県障害福祉課精神保健福祉班
TEL：095-895-2456
令和8年7月改訂版