

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。
きっと何か解決策が
みつかるはずです。





相談窓口一覧

| | |
|--------------|----|
| 自殺予防 | 1 |
| 一般保健・精神保健 | 1 |
| 青少年・こども | 3 |
| 女性 | 5 |
| 男性 | 7 |
| 障害者 | 7 |
| 高齢者 | 8 |
| 生活・福祉 | 8 |
| 法律 | 8 |
| 労働 | 9 |
| 消費生活 | 11 |
| 金融・経営 | 13 |
| 経営安定 | 14 |
| 人権問題 | 14 |
| 犯罪・暴力・犯罪被害 | 15 |
| 虐待・社会福祉施設関係 | 16 |
| 交通事故 | 17 |
| 薬物乱用 | 17 |
| ○SNS相談 | 17 |
| その他 | 18 |
| うつ病とは | 19 |
| 自殺予防の10箇条 | 20 |
| 自殺のサインに気づいたら | 21 |



相談窓口一覧



自殺予防

自殺問題やささまざまな心の悩み

長崎いのちの電話 **095-842-4343**

9:00～22:00（年中無休）

毎月第1・3土曜日 9:00～翌9:00

フリーダイヤル **0120-783-556**

毎月10日 8:00～翌8:00

毎日 16:00～21:00

一般社団法人社会的包摂サポートセンターよりそいホットライン
（24時間） **0120-279-338**

一般保健・精神保健

緊急な精神医療相談

長崎県精神科救急情報センター

24時間（年中無休） **0957-53-3982**

こころの悩み相談

こころの電話 **095-847-7867**

9:00～12:00、13:00～15:15 月～金

（祝日・年末年始を除く）

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

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**

9:00～17:45 月～金(祝日・年末年始を除く)

西彼保健所 **095-856-5159**

県央保健所 **0957-26-3306**

県南保健所 **0957-62-3289**

県北保健所 **0950-57-3933**

五島保健所 **0959-72-3125**

上五島保健所 **0959-42-1121**

杵岐保健所 **0920-47-0260**

対馬保健所 **0920-52-0166**

上記の保健所共通

9:00～17:45 月～金(祝日・年末年始を除く)

(一部の保健所は、9:00～17:30)

長崎市地域保健課 **095-829-1311**

8:45～17:30 月～金(祝日・年末年始を除く)

佐世保市障がい福祉課 **0956-24-1111**

8:30～17:15 月～金(祝日・年末年始を除く)

その他各市町保健担当課へお問い合わせ下さい。

青少年・こども

いじめ・不登校・子どもに関する相談

24 時間子供 SOS ダイアル（親子ホットライン）

24 時間（年中無休） **0120-0-78310**

メール相談 **soudan@news.ed.jp**

こども・若者の総合相談

長崎県子ども・若者総合相談センター（愛称：ゆめおす）

095-824-6325

10:00～18:00 月～水、金、土

電話対応は 22:00 まで

但し、土曜日は 18:00 まで

少年問題全般の相談

少年相談（警察） **095-820-0110**

9:00～17:45 月～金

ヤングテレホン（警察） **0120-786714**

9:00～17:45 月～金

児童および家庭の相談

長崎こども・女性・障害者支援センター

9:00～17:45 月～金 095-844-6166

虐待通告は24時間（年中無休）

子ども・家庭110番 095-844-1117

9:00～20:00 毎日（祝日・年末年始を除く）

佐世保こども・女性・障害者支援センター

9:00～17:45 月～金 0956-24-5080

虐待通告は24時間（年中無休）

児童相談所虐待対応ダイヤル（フリーダイヤル）

189

児童虐待相談を24時間受付

家庭児童相談室

各県市福祉事務所へお問い合わせ下さい。

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）

10:00～18:00 月～金 095-801-2442

子どもの人権の相談

子どもの人権110番（長崎地方法務局）

8:30～17:15 月～金 0120-007-110

女性

暴力・家庭不和等の相談

長崎子ども・女性・障害者支援センター

9:00～17:45 **095-846-0560**

長崎配偶者暴力相談支援センター

9:00～17:45 **095-846-0565**

佐世保子ども・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)

9:00～17:45 **0956-24-5125**

長崎県男女共同参画推進センター

9:00～17:00 **095-822-4730**

上記の電話番号共通 月～金(祝日・年末年始を除く)

女性の被害などの相談(ストーカー・DV・性犯罪被害など)

人身安全対策課(警察)

9:00～17:45 月～金 **095-820-0110**

性犯罪被害相談電話(警察)

8103(ハートさん)(全国共通ダイヤル)

0120-003-682(フリーダイヤル)

DV相談プラス(全国共通ダイヤル)

24時間電話相談 **0120-279-889**

DV 相談ナビ (全国共通ダイヤル)

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金 #8008 (はれれば)

女性ほっとライン (NPO 法人 DV 防止ながさき)

長崎 **095-832-8484**

13:00 ~ 17:00、19:00 ~ 21:00 月・水

13:00 ~ 17:00 土

佐世保 **080-2794-8022**

17:00 ~ 20:00 火

公益社団法人長崎犯罪被害者支援センター

(性暴力被害者支援サポートながさき)

095-895-8856

9:30 ~ 17:00 月 ~ 金 (祝日・年末年始を除く)

(全国共通ナビダイヤル)

0570-783-554

7:30 ~ 22:00 毎日 (12月29日 ~ 1月3日を除く)

妊娠の相談

にんしん SOS (YELL ながさき)

10:00 ~ 18:00 月 ~ 金 **095-801-2443**

男 性

男性相談員による男性からの様々な相談

長崎県男女共同参画推進センター

095-825-9622

18:00～21:00 毎月第2・第4水曜日

障害者

障害(身体・知的・精神)の相談

長崎こども・女性・障害者支援センター

身体 **095-846-8905**

知的 **095-844-6250**

精神 **095-846-5115**

上記の電話番号共通

9:00～17:45 月～金(祝日・年末年始を除く)

障害者110番(身体・知的・精神)

(一般社団法人 長崎県手をつなぐ育成会)

9:00～17:00 月～金 **095-846-8730**

長崎県精神障害者団体連合会

11:00～15:30 火・金 **095-808-5830**

障害(身体・知的)の相談

佐世保こども・女性・障害者支援センター

0956-24-5272

9:00～17:45 月～金(祝日・年末年始を除く)

高齢者

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ください。

生活・福祉

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。

生活・福祉の心配ごと相談

各市町社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

法律

法律相談

長崎県弁護士会

長 崎 **095-824-3903**

佐世保 **0956-22-9404**

予約・お問い合わせ 10:00～16:00 月～金

長崎県司法書士会

(司法書士総合相談センター長崎・佐世保・諫早)

長 崎 13:00～15:00 火・木

佐世保 13:00～17:00 火・木

諫 早 13:00～17:00 金

面接相談のみ(予約制) 095-823-4895

予約受付時間 9:00～17:00 月～金

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

日本司法支援センター長崎地方事務所

(法テラス長崎) **0570-078362**

9:00～17:00 月～金(祝日・年末年始を除く)

・IP電話をご利用されている場合は

0503383-5515へおかけください。

法テラス・サポートダイヤル(全国版)

情報提供 **0570-078374**

9:00～21:00 月～金(祝日・年末年始を除く)

9:00～17:00 土(祝日・年末年始を除く)

労働

労働問題について、労働者・事業主からの相談

総合労働相談コーナー

長崎労働局雇用環境・均等室内

095-801-0023 にお問い合わせください。

労働問題のうち、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については

095-801-0050 にお問い合わせください。

・上記の電話番号共通

8:30～17:15 月～金(祝日・年末年始を除く)

産業保健スタッフへの支援

産業保健相談（長崎産業保健総合支援センター）

相談予約電話 **095-865-7797**

8:30～17:15 月～金

不払い残業・不当解雇・長時間労働など

労働関係全般の相談

なんでも相談ダイヤル（連合長崎）

9:00～17:30 月～金 **0120-154052**

仕事（就職）の相談

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**

8:30～17:15 月～金（祝日・年末年始を除く）

消費生活

多重債務等消費生活のトラブルの相談

長崎県消費生活センター **095-824-0999**

9:00～12:00、13:00～17:00

月～金（祝日・年末年始を除く）

長崎市消費者センター **095-829-1234**

10:00～17:00 火～日・祝日

（月曜日が祝日の場合は翌平日が休み）

佐世保市消費生活センター **0956-22-2591**

8:30～17:15 月～金（祝日・年末年始を除く）

島原市消費生活センター **0957-62-9100**

8:30～12:00、13:00～17:15

月～金（祝日・年末年始を除く）

諫早市消費生活センター **0957-22-3113**

8:30～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

大村市消費生活センター **0957-52-9999**

8:30～17:30 月～金（祝日・年末年始を除く）

平戸市消費生活センター **0950-22-9122**

8:30～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

松浦市消費生活センター **0956-72-1861**

9:00～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

対馬市消費生活相談所 **0920-52-8322**

9:30～12:00、13:00～17:00

月～金（祝日・年末年始を除く）

壱岐市消費生活センター **0920-48-1135**

8:30～12:00、13:00～17:00

月～金（祝日・年末年始を除く）

五島市消費生活センター **0959-72-6144**

8:30～17:15 月～金（祝日・年末年始を除く）

西海市消費生活センター **0959-37-0145**

8:30～12:00、13:00～17:00

月～金（祝日・年末年始を除く）

雲仙市消費生活センター **0957-38-7830**

8:30～17:15 月～金（祝日・年末年始を除く）

南島原市消費生活センター **0957-82-3010**

8:30～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

その他各町役場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

悪質商法 110 番（業務のため、不在の場合あり）

9:00～17:00 月～金 **0120-110874**

振り込め詐欺被害防止 110 番

24 時間（当直対応） **0120-110874**

貸金業の相談

長崎県食品安全・消費生活課

9:00～17:45 **095-895-2318**

月～金（祝日・年末年始を除く）

日本貸金業協会 長崎県支部

9:00～17:00 **0570-051-051**

月～金（祝日・12月29日～1月4日を除く）

中小企業向け制度資金の相談

長崎県中小企業団体中央会

9:00～17:30 月～金 **095-826-3201**

長崎県信用保証協会

長崎 **095-822-9171**

佐世保 **0956-23-3295**

9:00～17:15 月～金



経営安定

経営不振に陥った中小企業者からの相談

長崎県商工会連合会 **095-824-5413**

9:00～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

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**

・上記の商工会議所共通

9:00～17:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

人権問題

人権の相談

長崎地方法務局

みんなの人権 110 番 **0570-003-110**

女性の人権ホットライン **0570-070-810**

・上記の電話番号共通

8:30～17:15 月～金（祝日・年末年始を除く）

人権の相談・研修の企画・講師の紹介等

長崎県人権教育啓発センター **095-826-5115**

9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

性的少数者の方や周囲の方の悩み等の相談

LGBT 相談デー **090-5939-5095**

9:30 ~ 13:00 毎月第3土曜日

犯罪・暴力・犯罪被害

暴力団の不当要求などの相談

暴力追放テレホン（警察）

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

095-825-0893

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

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などの情報提供

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 **0570-079714**

月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00

（祝日・年末年始を除く）

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

（犯罪被害全般） **095-820-4977**

(性暴力被害専用) **095-895-8856**

9:30～17:00 月～金(祝日、年末年始を除く)

(全国共通ナビダイヤル) **0570-783-554**

7:30～22:00 毎日(12月29日～1月3日を除く)

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

ダイヤル後、音声ガイダンスに沿って電話の操作をお願いします。県の各相談窓口につながります。

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

9:00～17:45 月～金(祝日・年末年始を除く)

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

長崎県交通事故相談所（県庁内）

095-824-1111

9:00～16:00 月～金（祝日・年末年始を除く）

薬物乱用

薬物乱用などの相談

薬物110番（警察）

24時間（当直対応） **0120-110874**

SNS 相談

SNS 相談事業

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」、「学校に行きたくない」など心配したり、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

web にて「厚生労働省 SNS 相談」で検索してください。

その他

自死遺族からの相談

長崎こども・女性・障害者支援センター

095-846-5115

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金 (祝日・年末年始を除く)

警察安全相談

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)

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などの相談

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。



よく見られる「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
- ものがとが決断できない
- 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。

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



自殺のサインに気づいたら



すべきこと

真剣に耳を傾ける
感情を理解、受け止める
沈黙に耐える
共感する
治療を勧める

してはならないこと

話をそらす
一方的に話す
常識をのべ、説得する
安易に解決策を示す
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。
一人で抱えこまないで、どうぞご相談ください。



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



HP・スマートフォン・携帯電話
[https:// www.joho-kachi.jp/](https://www.joho-kachi.jp/)

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。

(掲載イラスト：細川貂々氏)

発行：長崎県障害福祉課精神保健福祉班

TEL：095-895-2456

令和3年7月 改訂版