



一人で悩まずに相談してみませんか ~ 大北地域の相談窓口 平成30年度版 ~

作成：大北地域自殺対策地域連絡会 問い合わせ先：大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529

一人で悩んでいると、こころとからだが疲れてしまい、「もうどうしようもない」という思いから「消えてしまいたい」と考えてしまいます。

ここに掲載してあるのは、無料で相談できる窓口です。予約が必要な場合もありますので、まず、各機関に電話をしてください。
記載があるもの以外は、平日 8:30~17:15 です。

窓口はお住まいの市町村で設置しているものだけでなく、大北地域や広域のものもあります。
利用しやすい窓口をご利用ください。

こころや身体の相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
こころや身体 健康相談	中央保健センター 0261-23-4400	保健センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	保健センター 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課福祉係 0261-82-2582	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529

広域窓口

<自殺に関する相談>
こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556 (長野県精神保健福祉センター内)
※平日 9:30~16:00
“消えてしまいたい”
“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”
“身内が自死してつらくてどうしようもない”
など、自殺に関する相談

<いのちの電話>
いのちの電話ナビダイヤル
0570-783-556
※10:00~22:00
自殺予防いのちの電話
フリーダイヤル 0120-783-556
毎月 10 日 (8:00~24 時間)
インターネット(メール)相談
<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

長野いのちの電話 ※11:00~22:00
026-223-4343 (長野)
0263-29-1414 (松本)
新潟いのちの電話 ※24 時間
025-288-4343
東京いのちの電話 ※24 時間
03-3264-4343



<心の健康相談>
長野県精神保健福祉センター 026-227-1810

<自死遺族の相談>
長野県精神保健福祉センター 026-227-1810
大町保健福祉事務所 0261-23-6529
※自死遺族の会(あすなろの会)の紹介もしています。

眠れない、考えがまとまらない、意欲がわかない。
そんな状態が2週間以上続くようでしたら、うつ病が疑われます。
うつ病になると、考えて判断することができなくなります。
そんな時には思い切って精神科を受診してみるのも一つの方法です。

医療機関

<大北地域の精神科医療機関>
北アルプス医療センター あづみ病院 精神科
0261-62-3166 (池田町)
中澤医院 0261-22-0252 (大町市)
平林メンタルクリニック 0261-61-1577 (池田町)
神城醫院 0261-75-7050 (白馬村)

生活とくらしの相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
生活保護に関すること	市役所 福祉課福祉係 0261-22-0420 内線 412・413	総合福祉センター福祉係 0261-61-5000	役場 福祉課福祉係 (保健センター内) 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課福祉係 0261-82-2582	<町村> 北安曇福祉事務所 0261-23-6508
消費生活・多重債務に関すること	大町市消費生活センター 0261-26-3225	役場 住民課環境整美係 0261-62-2203	役場 住民課生活環境係 0261-62-3112	役場 総務課 0261-72-7002	役場 総務課庶務係 0261-82-2024	中信消費生活センター 0263-40-3660
法律相談	市役所 広聴広報係 0261-22-0420 内線 403		松川村社会福祉協議会 0261-62-9000 ※年3回無料法律相談	白馬村社会福祉協議会 0261-72-7230		大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529 ※6・9・12・3月実施
人権相談			役場 住民課住民係 0261-62-2203		松川村社会福祉協議会 0261-62-9000※年6回 心配ごと相談に合わせ人 権擁護委員が実施	役場 住民福祉課住民係 0261-82-2581
納税相談		市役所 税務課 0261-22-0420	役場 総務課収納係 0261-62-3131 内線 132	役場 総務課税務係 0261-62-3111	役場 税務課 0261-85-0712	役場 総務課税務係 0261-82-2037
心配ごと相談	大町市社会福祉協議会 0261-22-1501	池田町社会福祉協議会 0261-62-9544	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000	白馬村社会福祉協議会 0261-72-7230	小谷村社会福祉協議会 0261-82-2430	
労働に関する相談	<社会保険・年金に関すること> 市役所 商業労政係 0261-22-0420 内線 542		役場 経済課商工観光係 0261-62-3109	役場 観光課 0261-85-0722	役場 観光振興課観光商工係 0261-82-2585	

広域窓口

<いろいろな悩み解決のお手伝い>

よりそいホットライン 0120-279-338

※ 24時間・通話料無料

ガイダンスに従って相談内容を選択

- 1 生活や暮らしに関する相談
- 2 外国語による相談
- 3 性暴力やDVなどの女性の相談
- 4 性別や同性愛に関わる相談
- 5 死にたいほどのつらい気持ちを聴いてほしい
- 6 その他の気持ちや悩みを聴いてほしい

<人権に関する相談>

長野地方法務局大町支局 0261-22-0379

○みんなの人権 110番 0570-003-110

長野県人権啓発センター 026-274-3232

<生活・就労に関する相談>

まいさぼ大町

長野県・大町市生活就労支援センター

0261-22-7083 ※平日 9:30~17:00

<就労に関する相談>

大町公共職業安定所

0261-22-0340 (ハローワーク大町)

<性暴力の被害に関する相談>

性暴力被害者支援センター (24時間)

りんどうハートながの 026-235-7123

<成年後見に関する相談>

北アルプス成年後見支援センター

0261-22-1501

<各種法的トラブルに関する相談>

法テラス長野 0570-078374

(法テラス・サポートダイヤル)

<長野県弁護士会>

クレサラ無料相談 (予約制・対面)

毎週月木 10:00~0:00 火 18:00~20:00

(予約 0263-35-8501 9:30~16:30)

<長野県司法書士会>

消費者トラブル等無料相談

026-233-4110

毎週月~金 12:00~14:00

<労働問題全般の相談>

大町労働基準監督署 0261-22-2001

こどもの相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
発育や発達・育児	中央保健センター 0261-23-4400	役場 健康福祉課 (総合福祉センター内) 0261-61-5000	役場 福祉課 健康推進係 (保健センター内) 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713 教育委員会子育て支援課 0261-85-0738	役場 住民福祉課 福祉係 0261-82-2582	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529
家庭や児童・育児	市役所 子育て支援課 0261-22-0420 内線 681・757			教育委員会子育て支援課 0261-85-0738	子育て支援センター 0261-82-2170	松本児童相談所 ※より専門性を必要とする場合 0263-91-3370
児童虐待						
学校生活・教育	教育委員会学校教育課 0261-23-7000	池田町教育委員会 0261-61-1430	松川村教育委員会(こども未来センターかがやき内) 0261-62-2481	白馬村教育委員会 0261-85-0738	小谷村教育委員会 0261-82-3981	中信教育事務所 教育相談 なやみゼロ 0263-47-7830

広域窓口

<児童虐待・DV24時間ホットライン> 026-219-2413
【緊急通告先】 ※24時間

<いじめ・不登校など学校教育問題全般>
長野県総合教育センター
0263-53-8811 9:00~17:00

<子どもの人権110番>
長野県方法務局人権擁護課
0120-007-110

<子どもに関する相談>
長野県子ども支援センター
子ども専用 0800-800-8035
大人用 026-225-9330

障がい者・高齢者の福祉相談



	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村
障がい福祉サービス	市役所 福祉課福祉係 0261-22-0420 内 412・413	総合福祉センター福祉係 0261-61-5000	役場 福祉課福祉係 (保健センター内) 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課福祉係 0261-82-2582
高齢者の介護等	市役所高齢者・介護保険係 0261-22-0420 内線 416 地域包括支援センター 0261-22-0420 (内 417・418)	地域包括支援センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	地域包括支援センター (保健センター内) 0261-62-3290	地域包括支援センター (役場健康福祉課内) 0261-72-6667	地域包括支援センター 0261-82-3135

広域窓口

<ピア・カウンセリング、障がい者の相談>
大北圏域障害者総合支援センター(スクラム・ネット)
0261-26-3855

<長野県弁護士会> 高齢者、家族、支援者からの法律相談
高齢者なんでも無料電話相談 0120-65-9674
毎週月・木 13:30~16:00 (30分目安)

警察安全相談

大町市内			池田町内	松川村内	白馬村内	小谷村内	大北地域	全県
信濃大町駅前交番 0261-22-7631	常盤駐在所 0261-22-2040	八坂駐在所 0261-26-2110	池田町交番 0261-62-4110	松川駐在所 0261-62-2593	白馬村交番 0261-72-2009	小谷駐在所 0261-82-2110 北小谷駐在所 0261-85-1004	大町警察署 0261-22-0110	#9110 または 026-233-9110
平駐在所 0261-23-0659	社駐在所 0261-23-3197	美麻駐在所 0261-29-2007						

自殺を防ぐためには、心の健康に目を向けながら、一つ一つの問題を解決することが必要です。問題の解決を先延ばしすることは、問題の深刻化を招くだけです。

長野県の自殺者数は平成 10 年頃から急増し、年間 500 人前後と高い水準で推移してきました。平成 21 年からは 5 年連続で減少を続け、年間 500 人を下まわりました（警察庁統計）。平成 26 年には自殺者数が一旦増加しましたが、予防の取り組みの効果もあり、平成 27 年以降は減少に転じて、平成 29 年（警察庁統計）は、352 人と最少を更新しました。しかし、いまだ多くの方が自殺により亡くなっている現状です。

平成 29 年自殺者数
全 国 21,321 人
長野県 352 人
(警察庁統計)

自殺された方は、
生活上の問題や健康問題など、
複数の問題を抱え、
悩んでいたことがわかっています。



周囲の人が悩んでいることに気づいたら、
声をかけてみましょう

気づく

まず声をかけて、「心配している」というメッセージを伝えます。



聴く

話を聴くことは、絶望感や孤立感を減らします。

見守る

寄り添いながら見守りましょう。

つなぐ

悩みは、一人で抱えずに相談機関や専門家につなぎます。

うつ病に注意しましょう。
自分では気づかないことがあります。
周囲の人が変化に気づくことも大切です

周囲が気づく変化

眠れない、食欲がない、心配ごとが頭から離れないなどの症状が、2週間以上続く場合は、うつ病の疑いがあります。

専門医(精神科・心療内科)を受診するようにしましょう。

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴えが多い
- 3 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた
- 4 周囲との交流を避ける
- 5 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 6 趣味やスポーツに興味がなく、外出もしない
- 7 飲酒量が増える