



聖籠町内及び近隣の 相談窓口ガイド

平成27年8月1日現在

たった一人のあなたです
たった一つの命です
(新潟県自殺対策キャッチフレーズ)



聖籠町内

相談内容	相談窓口	場所	電話番号	開設時間・備考
体・心の健康に関する相談 育児・介護の悩みの相談 アルコール問題・DVの相談 ひきこもり等の相談	<u>聖籠町保健福祉課 保健師</u>	保健福祉センター	0254-27-6511	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
子どもとその家族の相談	聖籠町子ども家庭相談センター	役場 子ども教育課	27-7082	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
障がい児・者の相談	聖籠町障がい者支援センター	町社会福祉協議会	27-8806	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
高齢者・介護の相談	聖籠町地域包括支援センター	保健福祉センター	27-6521	
生活困窮に関する相談	聖籠町保健福祉課	保健福祉センター	0254-27-6511	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
消費者被害	聖籠町消費生活センター	役場 町民課	(直通)27-1958	月～金(祝日を除く)9:00～16:00
借金、男女トラブル等 心配ごと全般(※予約制)	心配ごと相談	町社会福祉協議会	28-7110	年間6回
	弁護士相談	〃	〃	年間8回

近隣

相談内容	相談窓口	場所	電話番号	開設時間・備考
自殺などさまざまな こころの悩み	新潟県こころの相談ダイヤル	※電話のみ対応	0570-783-025	毎日24時間
	新潟いのちの電話(新発田)		0254-20-4343	
	新潟いのちの電話(新潟)		025-288-4343	
こころの悩みを抱える本人 や自殺のサインに気づいた 家族の相談	下越地域 いのちこころの支援センター	新発田市	0254-28-8880	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
こころの健康に関する相談	<u>新発田地域振興局健康福祉環境部 (新発田保健所)</u>	新発田市	0254-26-9133	月～金(祝日を除く)8:30～17:15
	新潟県精神保健福祉センター	新潟市	025-280-0113	月～金(祝日を除く)8:30～17:00
職場における心の健康	新発田地域産業保健センター	新発田市	0254-23-8366	月・水・木曜 13:00～17:00
各種法律問題全般	法テラス新潟	新潟市	0570-078328	法的トラブルでお困りならまずお電話を受付 月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:00～16:00
	新潟県弁護士会法律相談センター	新潟市	025-222-5533	受付 月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:00～17:00 (※予約制)
医療機関 (※診療時間等は、各医療機関 にお問い合わせください。)	南浜病院	新潟市	025-255-2121	精神科病院
	松浜病院	新潟市	025-259-3241	
	有田病院	新発田市	0254-22-4009	
	黒川病院	胎内市	0254-47-2422	
	県立新発田病院	新発田市	0254-22-3121	一般病院精神科
	しばた心と体クリニック	新発田市	0254-28-3200	診療所・クリニック
	すずき医院	新発田市	0254-20-5055	

他 新潟県ホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp> ⇒『新潟県心のセーフティネット』で検索

こんな症状は
ありませんか？

自殺の原因はさまざまですが、背後にはうつが潜んでいることが多いと言われています。うつは、誰もが陥る可能性のある身近な症状です。ご本人、周りの方も一人で悩まず相談してください。

疲れやすく、
体がだるい

人に会いたくない

寝つきが悪い、
食欲がない

好きだったことも
やりたくない

集中力が低下して、
何をするのもおっくう

悩み事があったり、悩みを抱える方がいたら、
お気軽に町保健師にご相談ください。

ご相談・問い合わせ Tel.0254-27-6511



悩みに耳を傾けよう

もし、周囲の人がうつ状態になっていると思われたら、ゆっくり話を聞いてあげることが大切です。「頑張れ!」「しっかりしろ!」などと叱咤激励することは禁物です。ゆっくり休養することをすすめましょう。

早めに専門家に相談しよう

うつ状態が2週間ほど続くようであれば、医療機関への受診が必要です。うつ病は、「病気」です。適切な薬を処方してもらうことで、十分な睡眠がとれ、脳の働きの回復が促されます。必要により、カウンセリングも受けられます。

