



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 2024 年度(令和 6 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、心と身体が疲れてしまい、「もうどうしようもない」、「消えてしまいたい」と考えてしまうことがあります。

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、まずは各機関に電話でご相談ください。記載があるもの以外の受付時間は平日 8:30~17:15 です。

窓口はお住まいの自治体が設置しているものだけでなく、大北地域や広域のものをあります。相談しやすい窓口をご利用ください。

心や身体の相談

自治体窓口	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
心や身体の健康相談	中央保健センター 0261-23-4400	健康福祉課 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 健康推進係 0261-82-2582	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529

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
※平日 9:30~16:00、18:30~22:30(22:00 まで受付)
“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”
“身近な人が自死して辛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
0120-783-556
※毎日 16 時~21 時
※毎月 10 日は 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)
0263-88-8776(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

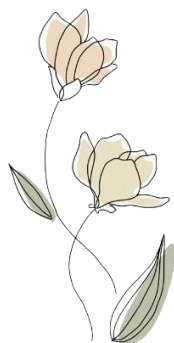
心の健康相談

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280

自死遺族の相談

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280 ※自死遺族の会(あすなろの会)
大町保健福祉事務所 0261-23-6529 の紹介もしています。

広域窓口



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専門医(精神科・心療内科)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 (池田町)
0261-62-3166
中澤医院 (大町市) 0261-22-0252
平林メンタルクリニック (池田町) 0261-61-1577
神城醫院 (白馬村) 0261-75-7050

生活とくらしの相談

自治体窓口	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
生活保護や生活困窮 に関すること	市役所 福祉課福祉係 0261-22-0420 内線 412・413・414	健康福祉課 多世代相談センター (総合福祉センター内) 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	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 ※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 月実施予定
人 権 相 談	市役所 男女共同参画・人権政策係 0261-22-0420 内線 830	役場 住民課住民係 0261-62-2203	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000		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 住民課収納係 0261-62-2203	役場 0261-62-3140	役場 税務課 0261-85-0712	役場 総務課税務係 0261-82-2037	〈県税〉 中信県税事務所大町事務所 0261-23-6505
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 産業振興課商工係 0261-62-3127	役場 経済課商工観光係 0261-62-3109	役場 観光課 0261-85-0722	役場 観光地域振興課 観光商工係 0261-82-2585	中信労政事務所 0263-40-1936

色々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

音声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

長野県・大町市生活就労支援センター(まいさば大町)
0261-22-7083 ※平日 9:30~17:00
大北圏域障がい者就業・生活支援センター(Kワーク)
0261-85-0552

就労に関する相談

大町公共職業安定所(ハローワーク大町)
0261-22-0340

性暴力の被害に関する相談

性暴力被害者支援センター りんどうハートながの
026-235-7123 (24 時間)

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
0261-22-1550

各種法的トラブルに関する相談

法テラス長野 (法テラス・サポートダイヤル)
0570-078374

長野県弁護士会

クレサラ無料相談(予約制・対面)
毎週月・木 10:00~12:00 火 18:00~20:00
(予約 9:30~16:30 0263-35-8501)

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

広域窓口



こどもの相談

自治体窓口	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	健康福祉課 多世代相談センター (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	こども家庭センター (教育委員会 子育て支援課) 0261-85-8101	役場 住民福祉課 健康推進係 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 685・757		子育て世代包括支援セ ンター(子ども未来セン ターかがやき内) 0261-62-3366		子育て支援センター 080-1262-3672	役場 住民福祉課 健康推進係 0261-82-2582	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		教育委員会教育課 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 0263-47-7830	

広域窓口

児童虐待・DV 緊急通告先

児童虐待・DV24 時間ホットライン
026-219-2413 ※24 時間

子どもの発達、いじめ・不登校など学校生活に関する相談

長野県総合教育センター
0263-53-8811 平日 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
こども専用 0800-800-8035
大人用 026-225-9330

障がい者・高齢者の福祉相談

自治体窓口	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 内線 412・413・414	健康福祉課 多世代相談センター (総合福祉センター内) 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・包括支援係 0261-22-0420 内線 415・416・417 418・419	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

大北地域	全 県
大町警察署 0261-22-0110	#9110 または 026-233-9110



長野県の自殺者数は年間 300 名以上にのぼります。
大北地域でも年間約 10 名前後の方が自殺で命を失っています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

また、自殺は、人が自ら命を絶つ「瞬間的な行為」としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれる「プロセス」として捉える必要があります。

WHO(世界保健機関)が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しているように、自殺は社会の努力で「避けることのできる死」とであるというのが、世界の共通認識となっています。

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

まず声を掛けて、
「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
や孤立感を和らげます

見 守 る

寄り添いながら
見守りましょう

つ な ぐ

悩みは一人で抱えるこ
とがないよう、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。
自分では気づけ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。

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
の可能性があります。

専門医(精神科・心療内科)を受診するようにし
ましょう。

周囲が気づく変化

- 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