



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 2026年度(令和8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 (平日 9:00~16:30)

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もあります。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
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

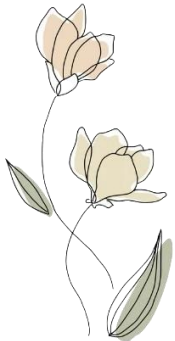
心の健康相談

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280
平日 9:00~16:30

自死遺族の相談

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280 (平日 9:00~16:30) ※自死遺族の会の紹介も
大町保健福祉事務所 0261-23-6529 (平日 9:00~16:30) しています。

広域窓口



眠れない、考えがまとまらない、意欲がわからない。
そんな状態が 2 週間以上続いたら、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

※平日9:00~16:30

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 ふくしの相談係 (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	県消費生活センター 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 0261-85-0531	役場 住民課住民係 0261-62-2203	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000	小谷村社会福祉協議会 0261-82-2430	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 納税課 0261-62-3140		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・労働に関すること〉 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 観光農林課 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

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(まいさぼ大町)
 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ウォーク)
 0261-85-0552

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
 平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00
 ※祝日・年末年始除く

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

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

人権に関する相談

長野地方裁判所大町支局 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

労働問題全般の相談

大町労働基準監督署 0261-22-2001

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

成年後見に関する相談

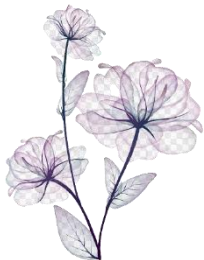
北アルプス成年後見支援センター
 0261-22-1550

女性のための相談

長野県男女共同参画センターあいとびあ
 0266-22-8822

男性のための相談

0266-22-7111



▶ 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 こども家庭センター (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	子ども家庭センター 教育委員会 子育て支援係 0261-82-2400	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		子ども家庭センター 0261-62-3366			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	教育委員会学校教育課 0261-62-3366	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 9:00~16:30
※祝日・お盆・年末年始を除く

子どもの人権 110 番

長野地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 ふくしの相談係 (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	ふくしの相談係 (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

広域窓口

▶ 犯罪被害の相談

犯罪被害者等に関する相談

長野県犯罪被害者等総合支援窓口 026-235-7106
認定 NPO 法人長野犯罪被害者支援センター
(犯罪被害者等早期援助団体) 026-233-7830

性暴力の被害に関する相談

長野県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)

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はなく、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。

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」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

悩みを一人で抱えることがないように、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、うつ病の可能性がります。

専門医（精神科・診療内科）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