

こころの健康に関する 身近な相談窓口一覧



「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）

新潟県の自殺死亡率は全国平均より高く、令和元年は全国で4番目に高い状況でした。（厚生労働省人口動態統計）
佐渡市の自殺死亡率は国平均より高いですが、県平均より低い状況です。
近年では50歳未満の若い世代の自殺者数が増加傾向にあります。
身近な相談窓口をご紹介します。ひとりで悩みを抱えずに、まずご相談ください。

島内 窓口	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	不安や不眠、自殺願望等の精神的な問題、精神疾患に関する事など	新潟県佐渡地域振興局健康福祉環境部 (佐渡保健所)	0259-74-3407	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
	不安や不眠等の精神的な症状や問題など	佐渡市役所 市民生活部健康医療対策課	0259-63-3115	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:30
		両津支所	0259-27-2114	
		相川支所	0259-74-0339	
羽茂支所	0259-88-3111			
	不安や不眠、精神的な問題、精神疾患に関する事など	佐渡市役所 社会福祉部社会福祉課 総合福祉相談支援センター	0259-63-5113	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:30
青少年・子ども	不登校やひきこもりに関する事、子どもの発達や子育てに関する事など	佐渡市役所 社会福祉部子ども若者課 子ども若者相談センター	0259-58-8077	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:30
	18歳未満のお子さんの虐待等、養育の問題、不登校や非行、発達の遅れなどの相談	新潟県中央児童相談所 佐渡駐在所	0259-74-3390	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
高齢者	高齢者(65歳以上)の健康や生活に関する事、虐待の防止や早期発見に関する事など	(両津地区) 佐渡東地域包括支援センター	0259-23-5515	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:30
		(佐和田・相川地区) 佐渡西地域包括支援センター	0259-57-8152	
		(金井・新穂・畑野・真野地区) 佐渡中地域包括支援センター	0259-63-3120	
		(小木・羽茂・赤泊地区) 佐渡南地域包括支援センター	0259-88-3844	
職場	50名以下の小規模事業所のメンタルヘルスに関する事など	佐渡地域産業保健センター	0259-63-6035	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00
	職場における長時間労働や労使間のいじめ・嫌がらせ等の相談など	佐渡労働基準監督署	0259-23-4500	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
法律	借金の問題や、各種法律問題など	法テラス佐渡法律事務所	050-3383-5422	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:30(予約制)
		佐渡かんぞう法律事務所	0259-58-7166	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00(予約制)
		佐渡あおば法律事務所	0259-67-7131	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00(予約制)
自立	生活困窮者の具体的なプランや家計相談支援など	(福)佐渡市社会福祉協議会 生活自立相談支援センター	0259-81-1155	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15

島外
窓口

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	自殺などのさまざまなこころの悩みなどの電話相談	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	24時間対応(年中無休)
		新潟いのちの電話	025-288-4343	24時間対応(年中無休)
	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への訪問を中心とした相談	下越地域いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
		新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:00
こころの健康に関する相談	新潟市こころの健康センター	025-232-5560	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:00	
青少年・子ども	18歳未満のお子さんの虐待等、養育の問題、不登校や非行、発達の遅れなどの相談	新潟県中央児童相談所	025-381-1111	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
	DVと児童虐待専用の電話相談	DV・児童虐待相談フリーダイヤル	0120-26-2928	9:00～22:00(年中無休)
	子どもや女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152	9:00～22:00(年中無休)
	教育上のさまざまな相談	新潟県立教育センター	(教育相談) 025-263-9029	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く)
			(特別支援相談) 025-263-9030	9:00～17:00
不登校、いじめ、悩みごとなど	新潟県立教育センター いじめ・不登校・悩み事相談テレホン	025-263-4737	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:10～16:00	
女性	配偶者からの暴力、離婚、女性の悩みに関する相談	新潟県女性福祉相談所	025-381-1111	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15
	DVと児童虐待専用の電話相談	DV・児童虐待相談フリーダイヤル	0120-26-2928	9:00～22:00(年中無休)
	子どもや女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152	9:00～22:00(年中無休)
高齢者	高齢者の日常生活上の心配ごとなど	新潟県高齢者総合相談センター	025-285-4165	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00
心の健康における労働	職場、仕事、家庭他、生活全般でのこころの悩みなど	日本産業カウンセラー協会 新潟相談室	025-290-3883	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 予約 10:00～17:30 面談 13:00～20:00
	事業者、労務管理者、労働者及びその家族を対象に職場のメンタルヘルス対策全般に関すること	新潟産業保健総合支援センター	025-227-4411	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:15 面談・相談は予約制
法律	各種法律問題	新潟県弁護士会リーガルサービスセンター	025-222-5533	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00 ※原則有料、予約制、面談
		新潟県弁護士会多重債務相談センター	025-222-5533	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 9:00～17:00 ※初回無料、予約制
	サラ金、クレジット等、多重債務に関する相談	新潟県司法書士会多重債務ホットライン	025-240-7974	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 10:00～12:00 13:00～16:00
がん相談	病院内外の患者や家族からのがんの治療や療養に関する相談	新潟県立がんセンター新潟病院 地域連携・相談支援センター	025-266-5111 (代表)	月～金 (土日・祝祭日・年末年始除く) 8:30～17:00

<作成・発行> 佐渡市 市民生活部 健康医療対策課

令和4年4月