

その悩み、一人で抱え込まず 話してみませんか



新潟市では、暮らしの中で起こるさまざまな悩み事を相談できる窓口を設けています。
心の疲れが続くときは、気軽に相談してください。

こころの健康センター(中央区川岸町1)

思春期・青年期の悩み、ひきこもり、アルコール・薬物依存、摂食障害、うつ病や統合失調症といった精神疾患など、心の健康についての相談に専門のスタッフが対応します。

電話相談 ☎025-232-5560

精神保健福祉相談員などが電話で相談に応じます。本人だけでなく家族や関係者も相談できます。

☎月～金曜 8時半～17時(祝・休日、12月29日～1月3日除く)

来所相談

電話相談で事前の予約が必要です。

対応者	日時	相談内容
精神保健福祉 相談員など	月～金曜 9:00～16:30	心の健康、精神障がい者の保健福祉制度
	第1・3月曜 13:30～15:30	アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症
精神科医	木曜 9:00～12:00	医学的見地からの心の健康
	第2火曜、第4木曜 13:30～16:00	高齢者の認知症やうつなど
	偶数月第2木曜 13:30～16:00	思春期・青年期の心の健康
臨床心理士	第2水曜 14:30～16:30、 第4水曜 18:30～20:30	心の健康

メール相談

新型コロナウイルスの影響による精神的な不調や心の健康についての困り事の相談を受け付けています。匿名でも相談可能です。市ホームページから専用フォームで送信してください。 ※回答まで2週間程度かかる場合あり ▶市ホームページから



スマート
フォンは
こちらから

こころといのちのホットライン ☎025-248-1010

健康や生活問題などの悩みに、夜間や休日にも対応しています。

☎月～金曜 17時～22時、土・日曜、祝・休日、12月29日～1月3日10時～16時 ※時間外は新潟県こころの相談ダイヤル(☎0570-783-025)で相談を受け付け

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉相談員などが、生活や仕事、心の健康や借金についての相談などに対応します。

☎開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

日時(1人1時間)	会場
2/19(金) 17:30～20:30	総合福祉会館(中央区八千代1)
◆3/19(金) 14:30～20:30	
3/26(金) 13:00～17:00	坂井輪健康センター(西区寺尾東3)

※◆は経営についての相談にも対応

その他の相談窓口

孤独や不安で悩んでいる人

新潟いのちの電話 ☎025-288-4343

☎年中無休、24時間対応

自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556

☎3月31日(水)まで16時～21時

※2月10日(水)、3月10日(水)は8時～翌8時

仕事や暮らしの問題で生活に困っている人

パーソナル・サポート・センター ☎025-385-6851

☎月～金曜 9時半～16時半(祝・休日、12月29日～1月3日除く)

子育てに悩んでいる人

子育てなんでも相談センターきらきら ☎025-248-2220

☎月～金曜 8時半～17時15分(祝・休日、12月29日～1月3日除く)

このほかの
相談窓口は
こちらから



SNS相談
(厚生労働省
ホームページ)



市ホームページ
相談窓口一覧

大切な人を 守るために



心の疲れや不調に、自分ではなかなか気付けないことがあります。
身近な人の様子がいつもと違う、疲れしているように見えるなど、心配なことがあつたら声を掛けてみてください。

周りにこんな人はいませんか？

- ・気分が不安定、自分を責める
- ・不眠が続く・酒量が増す
- ・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
- ・職場や家庭でサポートが得られていない
- ・本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産など)を失う
- ・重症の病気にかかる
- ・「死にたい」と口にします
- ・自殺未遂に及ぶ

不調のサインに気付いたら

何気ないことをきっかけに声を掛けましょう

「最近よく眠れていますか?」「元気がないけど、何かあった?」など、体調について尋ねてみましょう。空振りでも構いません。心配していることを伝えましょう。

相手の話をじっくり聴きましょう

相手の気持ちを尊重して落ち着いて話せる環境を作り、相づちを打ちながら真剣な態度で話を傾けましょう。話を聴いたら、「話してくれてありがとう」「大変だったね」と相手をねぎらう気持ちを伝えましょう。

早めに専門の相談機関につなぎましょう

専門機関への相談や医療機関の受診は、決して恥ずかしいことではありません。まずは上に掲載した相談窓口のことを教えてあげてください。