東御市の心の健康を考える仲間でホームページを作りました

「東御こころのむきあいネット」です

私たちは「心は治すものではなく、癒すもの」と考えています

どうしたらいいのかわからず、悩み、苦しんでいるあなたが、

誰かの力になりたいと思っているあなたが、

誰かとつながっていられるよう、願いを込めて・・・

www.mukiai.net

発行元　東御市健康福祉部健康保健課
〒389-0502　東御市鞍掛 197　TEL 0268-64-8882
FAX 0268-64-8880
E-mail kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp

編集　公益財団法人　身体教育医学研究所
〒389-0402　東御市布下 6-1　TEL・FAX 0268-61-6148
E-mail mukiai@pedam.org

平成 24 年 2 月発行

困ったときの相談窓口

東御市

～この冊子を手に取ってくださったあなたへ～

“相談したいけれど、どこに行けばいいのかわからない”
“誰に相談したらよいのかわからない”
そんな声をよく耳にします

そんな方やご家族の力に少しでもなりたくて
様々な相談窓口の連絡先がわかるものを作りたくて
こころの健康づくりの一環として、この冊子を作りました

皆さんの力になれる相談窓口が見つからない場合は
私たちが一緒に考えさせていただきたいと思います

お力になれることを信じて・・・

東御市健康福祉部健康保健課
公益財団法人　身体教育医学研究所

～　目次　～

1．心と体に関する相談

2．心の健康に関する医療機関
　ミニコラム「自殺を考えている人とむきあう」

3．子どもや若者に関する相談

4．女性に関する相談

5．働き盛りの方の相談

6．高齢者・障がい者に関する相談
　ミニコラム「自分らしく生きる」

7．生活や福祉・消費生活に関する相談

8．あなたの心はどうですか？

9．ゲートキーパーのための知識

1 困った時は、まずここに！
心と体に関する相談

こころの健康

こころや体の健康・自殺に関する相談
東御市健康保健課　0268-64-8882
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30 ～ 17：15
保健師による相談（電話、面接、訪問等）

こころの健康に関する相談
長野県精神保健福祉センター
026-227-1810
月～金（祝日除く）9：30～16：00

こころや体の健康・自殺に関する相談
上田保健福祉事務所健康づくり支援課
0268-25-7149
月～金（祝日を除く）8：30～17：15
保健師による相談（電話、面接、訪問等）

臨床心理士による心の相談
一般社団法人 日本臨床心理士会　03-3813-9990
月・金　8:30～12:00
専門カウンセラーによる相談（有料）

こころの健康に関する相談
社団法人日本産業カウンセラー協会
長野事務所　026-237-2010
月～金（祝日除く）9：00～17：00（予約受付）
毎月第 2 水曜日に面談（有料）

犯罪・暴力

犯罪被害による悩みや精神的被害に関する相談
長野犯罪被害者支援センター　026-233-7830
月～金（祝日を除く）10:00～16:00
第 2・第 4 金曜日 10:00～19:00

暴力・ストーカー等の犯罪未然防止、自殺防止等、安全と平穏に関する相談（24 時間対応、夜間・休日は当直職員が対応）
長野県警察本部内　＃9110（プッシュ回線以外 026-233-9110）
上田警察署　0268-22-0110

自殺･自死遺族

自死遺族ライン（自死遺族の方のご相談）
一般社団法人臨床心理士会　03-3813-9970
水曜日 19:00～21:00

自殺関連の相談
こころの健康相談統一ダイヤル　0570-064556
月～金（祝日除く）8：30～17：15
「死にたい」「家族や知人にそう訴えている人がいる」
「身内が自死してつらい」など自殺に関する相談

自殺予防の相談
長野いのちの電話　026-223-4343
年中無休　11:00～22:00

その他

就労の相談をはじめニートや引きこもりがちな若者と家族の相談
「若者サポートステーション」　0268-75-2383
月・火・木・金・土（祝日を除く）10：00～18：00
※事前に予約必要

働く人のメンタル相談 ～陽だまりプレース～
詳しくは東信労政事務局（0268-25-7144）まで
5～3 月まで、上田市・佐久市で毎月 1 回（要予約）
産業カウンセラーによる相談（面談）

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口を紹介
法テラス長野　050-3383-5415
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の立替を行います
月～金 9：00 ～ 17：00

2 心の健康に関する医療機関

あきメンタルクリニック
心療内科・精神科
0268-71-0036　上田市天神 1-8-1

滝澤病院
心療内科・精神科
0268-35-0305　上田市塩川 3057-1

中山医院
心療内科
0268-42-6501 上田市中丸子 1141
日曜・祝日休診　診療 am・pm あり

丸子中央総合病院
心療内科・精神科
0268-42-1111　上田市上丸子 335-5

安藤病院
心療内科・精神科
0268-22-2580 上田市中央西 1-1-20

千曲荘病院
心療内科・精神科
0268-22-6611　上田市中央東 4-61

祢津診療所
心療内科・精神科：月・木・金・土
女性外来：月～金
0268-62-0273　東御市祢津 343-2

東御記念セントラルクリニック
心療内科
0268-62-1231　東御市県 165-1

信濃病院
精神科
0268-64-3366　東御市滋野乙 3297

小諸高原病院
精神科
0267-22-0870　小諸市甲 4598

佐久市総合病院
心療内科・精神神経科
0267-82-3131　佐久市臼田 197

ミニコラム
「自殺を考えている人と向き合う」

「死にたいの?」という気持ちを相手に伝えたら、その人は自殺をするかもしれないし、相手をその気にさせることがあるのではと思ったことありませんか?しかし、もし相談者と十分なコミュニケーションが取れているならば、むしろ、そのことを話題にしないのが不自然です。困難な状況を改善する方法があることを伝え、「死なないこと」に約束につなげることが重要です。そのためには、まず、相手の辛い気持ちに真剣に向き合って、死にたい気持ちをしっかり受け止めることが大切です。

長野県精神科緊急情報センター　緊急に精神科医療・相談が必要になった時のために

かかりつけの精神科医療機関があれば、まず主治医に相談を

↓

それでも困った時は　精神科救急センター「りんどう」へ

・専用電話番号　**0265-81-9900**（はい　きゅうきゅう）
・開設時間　24 時間 365 日　看護師等が対応
・相談対象者　長野県在住で緊急に精神科医療を必要とする方やその家族など

3 子どもや若者に関する相談

子育て・教育

教育相談
東御市教育委員会　0268-64-3200
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～15：30

子どものケータイ・インターネットトラブルについての相談
東御市教育委員会生涯学習課　0268-64-5906
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

子育てに関する相談（保健師・保育士対応）
東御市子育て支援センター　0268-64-5814
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

児童虐待

子どもの非行問題や悩みごとなどの相談
少年サポートセンター・ヤングテレホンコーナー
長野県警察本部少年課内　026-232-4970
上田警察署内　0268-23-0783
月～金（祝日除く）8：30～17：15

児童や虐待に関する相談
東御市福祉課　0268-64-8888
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

児童虐待に関する通告・相談
長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン
24 時間対応　0263-91-2410

児童虐待・非行・養育・発達など、こども（18 歳未満）に関する相談
佐久児童相談所　0267-67-3437

人権

子どもの人権に関する相談
長野県弁護士会　026-232-2104
月～金（祝日除く）9：00 ～ 17：00
弁護士が電話・面接にて対応

いじめ・体罰など主に学校で起こる問題に関する相談
こどもの権利支援センター
026-235-7458　090-7286-5152
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～18：00

子どもの人権に関する相談
長野地方法務局　子どもの人権 110 番
0120-007-110　（人権擁護委員等が対応）
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

その他

こころや体の健康に関する相談
東御市健康保健課　0268-64-8882
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15
保健師による相談（電話・面接・訪問等）

就労相談をはじめニートや引きこもりがちな若者と家族の相談
「若者サポートステーション」　0268-75-2383
月・火・木・金・土（祝日を除く）10：00～18：00
※事前に予約必要

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口の紹介
法テラス長野　050-3383-5415
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の立替を行います
月～金 9：00 ～ 17：00

4 女性に関する相談

DV

県と連携した DV 被害者等の一時保護
東御市福祉課　0268-64-8888
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

DV 被害者、女性からの相談対応
東御市福祉課　0268-64-8888
東御市生涯学習課　0268-64-5906
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

DV 被害者世帯の市営住宅への優先入居
東御市建設課　0268-64-5882
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

DV に関する相談
上田保健福祉事務所　0268-25-7123
月～金（祝日を除く）8：30～17：15
女性相談員による相談

DV に関する通報・相談
長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン
24 時間対応　0263-91-2410

DV に関する相談
上田警察署、長野県警本部
長野県警本部内　＃9110
（プッシュ回線以外 026-233-9110）
上田警察署　0268-22-0110
24 時間対応（夜間・休日は当直の職員が対応）

女性が抱える様々な悩み事相談（配偶者からの DV 相談）
長野県女性相談センター（配偶者暴力相談支援センター）
相談員による無料相談　026-235-5710
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

女性が抱える様々な悩み事相談
（家庭のこと・夫婦のこと、男女関係、配偶者の DV）
長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」　0266-22-8822
火～土（祝日を除く）8：30 ～ 17：00　金曜日は 8：30 ～ 21：00

法律

女性のための法律相談
長野県弁護士会　026-232-2104
第 4 水曜日　有料 30 分 5,250 円

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口を紹介
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の立替を行います
法テラス長野　050-3383-5415（月～金 9：00 ～ 17：00）

セクハラ

育児休暇等での会社とのトラブル・職場におけるセクシャルハラスメント等
長野労働局雇用均等室　026-227-0125
月～金（祝日除く）8：30～17：15

その他

こころや体の健康に関する相談
東御市健康保健課　0268-64-8882
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

性犯罪に関する届け出や悩みなどの相談
女性被害犯罪ダイヤルサポート 110
026-234-8110
月～金（祝日を除く）9：00 ～ 17：00

女性の人権相談
女性の人権ホットライン
長野地方法務局　0570-070-810
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

夫婦・親子 110 番
長野県司法書士会　026-232-2110
毎週水曜日　12:00 ～ 15:00

5 働き盛りの方の相談
（メンタルヘルス・多重債務等）

働く人のメンタルヘルス相談
東御市商工観光課　0268-67-1034
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15
産業カウンセラーによる相談の紹介

労働に関する相談
上田労働基準監督署
上田総合労働相談コーナー　0268-22-0338
月～金（祝日除く）8：30～17：15

労働者や職場のメンタルヘルスに関する相談
長野県地域産業保健センター（上小地区）
0268-38-6399（最短 1 か月前の要予約）
50 人未満の事業所で働く方を対象

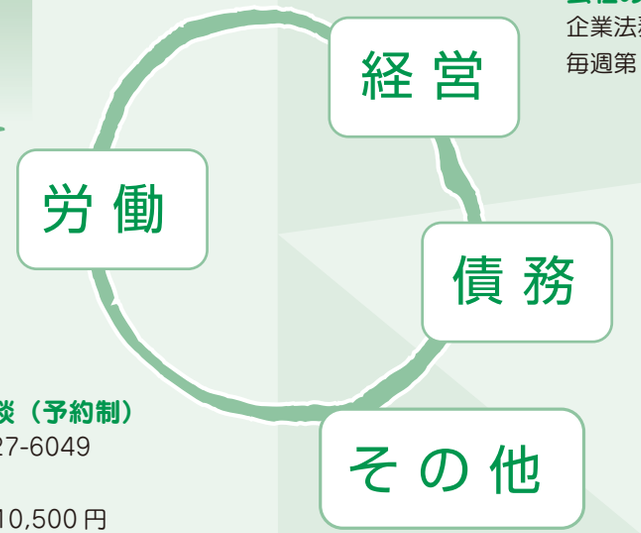
労働者の健康保持・増進のための産業保健に関する相談
産業医学・労働衛生工学・メンタルヘルス等
長野産業保健推進センター　026-225-8533
月～金（祝日除く）9：00～17：00

生活や就労の支援に関する相談
ながのパーソナル･サポート･センター
上田サテライト　0268-75-8041
月～金（祝日除く）9:00 ～ 17:30

労働なんでも相談
東信労政事務所　0268-23-1629
toshinrosei@pref.nagano.lg.jp
月～金（祝日除く）8:30～17:00

解雇･いじめ･賃下げ等の個別労働関係紛争
長野労働局企画室　026-223-0551
月～金（祝日除く）8：30～17：15

解雇、賃金・退職金・残業代の不払いなどの相談
労働 110 番　長野司法書士　026-232-2110
毎週第 2・第 4 月曜日　12：00 ～ 15：00



弁護士による紛争・一般相談（予約制）
上田法律相談センター 0268-27-6049
毎週水曜日 14:00 ～ 17:00
有料 30 分 5,250 円、一時間 10,500 円

経営や倒産・債務に関する相談
東御市商工会　0268-67-3382
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

中小企業経営全般に関する相談
長野県中小企業再生支援協議会　026-227-6235
月～金（祝日除く）8：30～17：15

中小企業のための「ひまわりホットダイヤル」
長野県弁護士会　0570-001-240　（弁護士が対応）
月～金（祝日除く）　10：00～12：00、13:00～16:00（有料）

会社の設立、登記事項の変更、事業の拡大・承継などの相談
企業法務 110 番　長野司法書士会　026-232-2110
毎週第 1・第 3・第 5 月曜日　12：00 ～ 15：00

多重債務・債務整理等の相談
法テラス長野　050-3383-5415
月～金（祝日除く）9：00～17：00
弁護士による無料相談、多重債務を処理してくれる
弁護士・司法書士を紹介をします

多重債務・債務整理等の無料電話相談
クレジット・サラ金・悪質商法 110 番
長野県司法書士会：026-233-4110
月～金（祝日除く）12：00～15：00

クレ・サラ無料法律相談（予約制）
長野県弁護士会（上田在住会）
0268-27-6049
毎週金曜日 15:00～17:00
相談時間 30 分程度

夫婦・親子 110 番
長野県司法書士会　026-232-2110
毎週水曜日　12:00 ～ 15:00

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口の紹介
法テラス長野　050-3383-5415
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の
立替を行います
月～金 9：00 ～ 17：00

6 高齢者・障がい者に関する相談

障がい

介護

債務

法律・人権

障がいや福祉サービスに関する相談
東御市福祉課　0268-64-8888
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

障がいや福祉に関する相談
高齢者福祉や介護に関する相談
東御市社会福祉協議会　0268-62-4455
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

障がい者の就労や職場関係に関する相談
上小圏域障害者総合支援センター　0268-28-5522
月～土（祝日除く）9：00～18：00

障がいに関する相談
上小圏域障害者総合支援センター　0268-27-2039
月～土（祝日除く）9：00～18：00

高齢者や介護保険に関する相談
東御市地域包括支援センター
0268-64-5000　24 時間対応

クレ・サラ無料法律相談（予約制）
長野県弁護士会（上田在住会）0268-27-6049
毎週金曜日 15:00 ～ 17:00　相談時間 30 分程度

人権全般に関する相談
東御市人権同和政策課　0268-64-5902
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15
（人権擁護委員による相談は毎月第 1 金曜日 9:00～12:00）

ひまわり長野（高齢者・障害者総合支援センター）
長野県弁護士会　026-232-2104
有料　1 時間 10,500 円　※出張はプラス 5,250 円

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口を紹介
（高齢者・障碍者の方には、弁護士の出張相談が実施できます）
法テラス長野　050-3383-5415（月～金 9：00 ～ 17：00）
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の立替を行います

高齢者の財産管理、後見人の選任などの相談
成年後見 110 番　長野司法書士会　026-232-2110
毎週木曜日　12：00 ～ 15：00

ミニコラム
「自分らしく生きる」

自分らしく生きることに悩んだこと、ありますか?
これは「喜怒哀楽」の自分の基本的な内面の感情に気づき、正しく理解することから始まります。
人は数多くの作られた顔で生きていますが、その過程で、本当の自分の顔を失ってしまい、戸惑うことがあります。
自分らしく生きることは、私はどんな評価をされているのかではなく、誰なのかについて問いかける生き方です。

7 生活や福祉・消費生活に関する相談

福祉

医療保険（国保・後期高齢者医療）や年金の相談
東御市市民課　0268-64-5896
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30 ～ 17：15

生活保護に関する相談
東御市福祉課　0268-64-8888
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

生活や福祉に関する相談
東御市社会福祉協議会　0268-62-4455
月～金（祝日を除く）8：30～17：15

年金の相談（国民年金・厚生年金）
小諸年金事務所　0267-22-1080
月～金（祝日を除く）8：30 ～ 17：15

法律

弁護士による電話無料ガイド　（裁判や弁護士に関する相談）
長野県弁護士会　026-231-3031
月～金（祝日除く）13：15～14：45（10 分程度無料）

上限を 140 万円とした生活に密着した様々な法律相談
少額トラブル 110 番
長野県司法書士会 026-232-2110
毎週金曜日 12：00 ～ 15：00

悩みに応じた法制度や身近な相談窓口の紹介
法テラス長野　050-3383-5415
経済的に余裕の無い方に、無料法律相談や弁護士費用の立替を行います
月～金 9：00 ～ 17：00

遺言・相続無料電話相談
長野県弁護士会　026-232-2106
月～金（祝日除く）10：00～16：00

消費生活

個人の多重債務に関する相談
消費生活や多重債務に関する相談
（振り込め詐欺、ヤミ金融、悪徳商法など）
東御市市民課　0268-64-5896
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

消費生活や多重債務に関する相談ダイヤル
東御市市民課　090-5580-1702
祝日を除く水曜日

消費生活に関する相談
（商品・サービス、借金・多重債務等に関する相談）
上田消費生活センター　0268-27-8517
相談員による無料相談：月～金（祝日除く）8：30～17：00

その他

外国人籍市民等からの生活相談
東御市市民課　0268-64-5896
月～金（祝日を除く）9：00～16：00
対応可能言語：ポルトガル語・スペイン語・英語

住民税の所得控除への対応
東御市税務課　0268-64-5877
月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

8 あなたの心はどうですか？

うつ病は誰でもかかる可能性があり、生涯に約 15 人に 1 人がうつ病を経験すると言われています。心配・過労・ストレスが続く、孤独や孤立感が強くなる、将来への希望が見出せないと感じた時などにかかりやすいです。この病気は心身のエネルギーを低下させ、いろんな病気の原因になったり、最悪の場合は自殺の恐れもあります。治療が有効な場合もありますので、まずは自分や身近な人の変化に気付きましょう。

ちょっとだけ

あなたの心　CHECK!

- □ 時折ふっと考えごとをしたり、ひどく沈んだ様子になる
- □ 何度も同じ事を聞く。上の空で一向にこちらの話が入っていかない
- □ こちらの問いかけに答えるのに、一つひとつに非常に時間がかかる
- □ 自信なげにあれこれ迷い、簡単なこともなかなか決められない
- □ くよくよと後悔することが多い。または何でも悲観的に捉える
- □ すぐ涙ぐむ、または、ねぎらいの言葉をかけたらワッと泣きだす
- □ しきりに「全部自分のせいだ」または「自分はダメな人間だ」と言う

▶ 7 項目のうち 3 つ以上、または項目⑥､⑦のうち 1 つでも該当するなら抑うつ的な精神状態になっている場合があります。この場合、是非、健康状態を聞いてください。こうした症状が 2 週間以上継続している場合、うつ病の可能性があります。

うつ病が疑われたら？

本人ができること

◎自力で何とか治そうと焦らず、専門家 (医師、保健師等) に相談 (受診) する
◎仕事や家事、学業をペースダウンする　◎休養をとる　◎気が向かないことはしない
◎大きな決断は先延ばしにする

家族や周囲の人ができること

◎心配しすぎない　◎励ましすぎない（本人のペースを尊重）◎原因を追求しすぎない
◎その人 (相手) を大切に思い､長い目で見守る　◎相談・治療を勧め、服薬をサポートする
◎ゆっくり休ませる　◎無理に外出・運動・気分転換を勧めない

長野県精神健康保健福祉センター（自殺関連相談レビューにより一部改編）

9 ゲートキーパーのための知識

◎ゲートキーパーの意味　自殺のリスクがある人を助けるための支援の扉を開く人
◎ゲートキーパーの役割　身近に「自殺を考えているのかな」と心配な人に対し、
＊悩みに気づき、耳を傾ける・・・・・・・・・・・・・・・（気づき）
＊相手の状況に寄り添いながら、改善のタイミングを探る・（見守り）
＊必要に応じて、専門家へ相談するように促す・・・・・・（つなぐ）

考えて！

自殺に対す考え方　CHECK!

- □ 自殺は弱い人がすること
- □ 自傷や自殺未遂は狂言のようなもの、死ぬと言う人ほど死なないものだ
- □ 自殺をする人は冷静に死を選び、死ぬと完全に決めている
- □ 自殺は個人の信条の問題だ
- □ 自殺は何の前触れもなく起こる（まさかの死）
- □ 自殺を止めるのは不可能で、予防などできない

これらは、すべて誤解です！

心のサイン

◎うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、不眠が続くなど）
◎原因不明の身体の不調が長引く
◎酒量が増える
◎安全や健康が保てない
◎仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
◎職場や家庭でサポートが得られない
◎本人にとって価値あるもの（食、地位、家族、財産）を失う
◎重症の身体の病気にかかる
◎自殺を口にする
◎自殺未遂に及ぶ

長野県精神健康保健福祉センター（ゲートキーパーのためのテキストにより一部改編）