

相談窓口 一覧



あなたのこころ 元気ですか？

先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。



佐世保市

さまざまな心の悩み (自殺予防)

長崎いのちの電話

☎095-842-4343

(毎日9:00~22:00、毎月第1・3土曜日9:00~翌9:00)

いのちの電話

☎0120-783-556

※フリーダイヤル・無料

(毎日16:00~21:00、毎月10日8:00~翌8:00)

☎0570-783-556

※ナビダイヤル

(毎日10:00~22:00)

よりそいホットライン

☎0120-279-338

(24時間 毎日)

こころの電話

☎095-847-7867

月~金9:00~12:00、13:00~15:15(祝日・年末年始を除く)

NPO 法人あなたのいばしょ



(24時間 毎日)



こころの健康やうつ病、
依存症等の相談や

精神科医療機関等の情報提供

佐世保市障がい福祉課

☎0956-25-9766

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

緊急な精神医療相談

長崎県精神科救急情報センター
(精神保健課)

☎095-824-1120

(24時間 毎日)

自死遺族のための相談窓口

佐世保市障がい福祉課

☎0956-25-9766

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

食生活や運動、禁煙など 健康づくりに関すること

佐世保市健康づくり課

☎0956-25-9826

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

働く人のための相談窓口

解雇、労働条件等の労働問題、
雇用のトラブルに関する相談

佐世保労働基準監督署

☎0956-24-4161

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

経営不振に陥った
中小企業者からの相談

佐世保商工会議所

☎0956-22-6121

(月~金 9:00~17:00)

※祝日・年末年始を除く

産業保健スタッフからの相談

佐世保地域産業保健センター

☎0956-22-5900

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

仕事(就職)の相談

ハローワーク佐世保

☎0956-34-8609

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

佐世保若者サポートステーション

☎0956-25-3490

(月~金、第1・3土曜 10:00~

17:00) ※祝日、年末年始は除く

子どものための 相談窓口

24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310

✉soudan@news.ed.jp

(24時間 毎日)

チャイルドライン

☎0120-99-7777

※フリーダイヤル

(毎日16:00~21:00)

いじめ不登校など 児童及び家庭の相談

佐世保市

青少年教育センター

☎0956-22-0077

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

佐世保市

すこやか子どもセンター

子ども子育て応援グループ

☎0956-25-9705

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

佐世保こども・女性・障害者支
援センター

(こども・女性支援課)

☎0956-24-5080

(月~金 9:00~17:45)

※祝日・年末年始を除く

◎虐待通告は24時間 毎日

子どもを持つ親のため の相談窓口

佐世保市

すこやか子どもセンター

☎0956-25-9705

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

未就学児に関する相談

佐世保市

すこやか子どもセンター

子ども保健グループ

☎0956-25-9741

(月~金 8:30~17:15)

※祝日・年末年始を除く

※『こころの健康チェック表(K6/日本語版)』や『こころの相談機関・治療機関一覧(佐世保近郊)』
については、佐世保市ホームページに掲載していますのでご参照ください。



少年問題全般の相談

ヤングテレホン（警察）

☎0120-786714

（月～金 9:00～17:45）

※祝日・年末年始除く

高齢者のための相談窓口

佐世保市長寿社会課

☎0956-25-9729

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

地域包括支援センター

※市内9か所あります（詳しくは長寿社会課へお尋ねください）。

ひきこもりに関する相談

佐世保市障がい福祉課

☎0956-25-9766

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始を除く

フリースペースふきのとう

☎0956-25-6222

（火・木・金・土 10:00～16:00）

※お盆、年末年始は除く

生活保護に関する相談

佐世保市生活福祉課

☎0956-25-8851

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始を除く

生活困窮に関する相談

佐世保市社会福祉協議会

☎0956-23-0265

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始を除く

経済的な理由により入院助産を受けることができない妊婦の相談

すこやか子どもセンター

子ども子育て応援グループ

☎0956-25-9705

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

まもろうよ ころろ
（厚生労働省）

電話だけでなく、SNSやチャットで悩みを相談できる窓口があります



みんなの情報交差点
カチッ！（長崎県）

悩みを抱えている人のサポートサイト



ころろところろの
ほっとライン
@ながさき
（長崎県）



納税に関する相談

佐世保市収納推進課

☎0956-25-9697

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

水道料金納付相談

佐世保市水道局営業課

☎0956-25-9662

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

多重債務・消費者 トラブルに関する相談

佐世保市消費生活センター

☎0956-22-2591

（月～金 8:30～17:00）

※祝日・年末年始除く

法テラス佐世保法律事務所

☎050-3383-5516

（月～金 9:00～12:00、13:00～17:00）

※祝日・年末年始を除く

長崎県弁護士会（佐世保支部）

☎0956-22-9404

（月～金 10:00～16:00）

※祝日・年末年始を除く

DV（配偶者等による 暴力）に関する相談

佐世保子ども女性・障害者支援センター（佐世保配偶者暴力相談センター）

☎0956-24-5125

（月～金 9:00～17:45）

※祝日・年末年始除く

長崎県警人身安全対策課

☎095-820-0110

（月～金 9:00～17:45）

すこやか子どもセンター
子ども子育て応援グループ

☎0956-25-9705

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

女性相談室

（佐世保市人権男女共同参画課内）

☎0956-24-6180

（月～金 9:00～17:00）

※祝日・年末年始除く

女性ほっとラインさせぼ

（NPO法人DV防止ながさき）

☎080-2794-8022

させぼ（火 17:00～20:00）

犯罪被害者のための 相談窓口

佐世保市市民安全安心課

（消費生活・市民相談係）

☎0956-37-6134

（月～金 8:30～17:15）

※祝日・年末年始除く

長崎犯罪被害者支援センター

（犯罪被害全般）

☎095-820-4977

（月～金 9:30～17:00）

※上記時間外の夜間・休日はコールセンターが対応します。

（性暴力被害専用）

☎095-895-8856

（月～金 9:00～17:00）

※祝日・年末年始除く

最寄りの警察署

・佐世保警察署

☎0956-23-0110

・相浦警察署

☎0956-47-5110

・早岐警察署

☎0956-39-0110

・江迎警察署

☎0956-66-3110

こころが疲れていませんか。

■こんな症状が続いていませんか？

- よく眠れない
- 食欲がわかない ご飯が美味しくなくなった
- 疲れやすくやる気が出ない
- 気分が晴れない 憂うつである
- 集中できない 判断力が落ちている
- 楽しいはずの活動が楽しめない

こんな日が10日以上続いているいませんか？もしかしたらそれは「うつ病」かもしれません。



■もしかして？と思ったら・・・

早めの相談が大切です。かかりつけ医、または精神科などの専門の医師への早めの相談をお勧めします。うつ症状を改善させるためには、脳内ホルモンを増やす作用をもつ“抗うつ薬の服用”と、脳のエネルギー消費を抑えるための“休養”が必要となります。

「ゲートキーパー」とは、だれもがなれる「いのちの門番」です。

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人のことです。

気づく

聴く

つなぐ

見守る

ゲートキーパー養成講座を実施しています！

- グループ、学校、地域の団体の方は『社会教育課（24-1111）』へまちづくり出前講座で、企業や事業所が業務の一環として実施を希望される場合は、直接『障がい福祉課（24-1111）』へお申し込みください。
- 実施希望日の約1か月前までに、お申し込みください。
- その他、ご不明な点につきましては、『障がい福祉課』までお問い合わせください。

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。誰でもゲートキーパーになることができます。専門性の有無にかかわらず一人でも多くの方が、ゲートキーパーの意識を持つことが自殺予防につながります。

