

令和 6 年6月作成

諫 早 市



こころの健康づくり ガイドブック

あなたの心 元気ですか？



諫早市健康推進課

0957-22-1500

目次

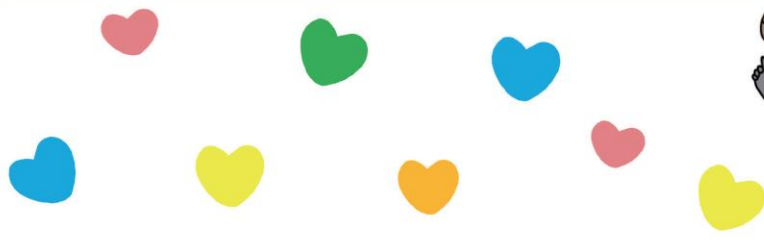


★あなたの心、元気ですか？ . . . 1 ページ

★こころの健康ミニ知識

「ストレス」	. . . 2 ページ
「睡眠」	. . . 4 ページ
「うつ病」	. . . 6 ページ
「依存症」	. . . 8 ページ
「不登校」	. . . 11 ページ
「ひきこもり」	. . . 12 ページ
「ゲートキーパーとは」	. . . 14 ページ

★こころの健康づくり相談窓口一覧 . . . 16 ページ

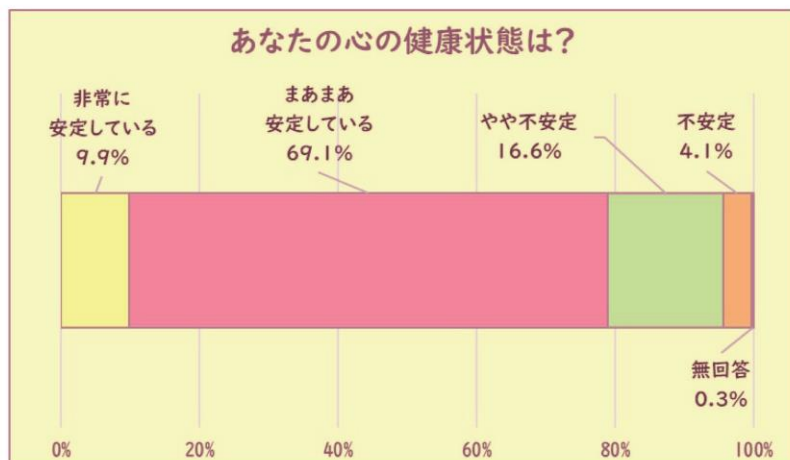


あなたの心、元気ですか？

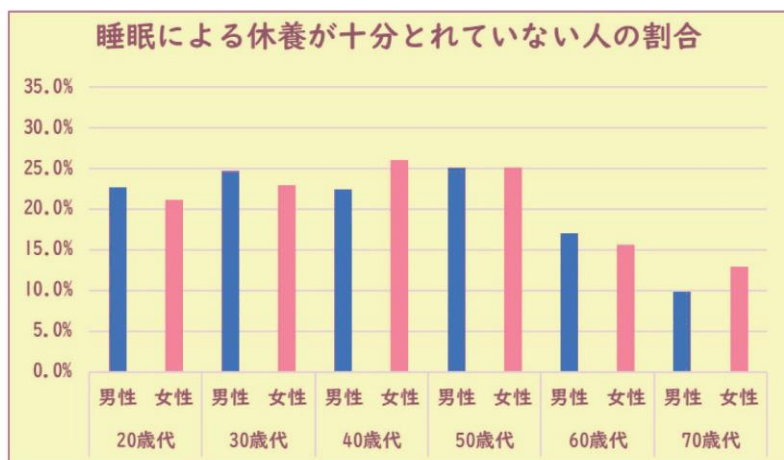


市民アンケート(R5.1月～2月実施)

諫早市民の
皆さまに聞きました



諫早市では心の健康や自殺予防についての普及啓発の推進と自殺の危険性の高い人の早期発見と早期対応のための取組を実施しています。



ストレスについて



ストレス？



★ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。
日常の中で起こる様々な変化(刺激)がストレスの原因になります。
嫌なことやつらいことだけでなく、嬉しいことや楽しいこともストレスの原因になります。

～身体的な要因～
病気や睡眠不足など

～心理的な要因～
不安や悩みなど

～環境的な要因～
天候や騒音など

～社会的な要因～
人間関係がうまくいかない
仕事が忙しい

～経済的な要因～
収入減、多額の借金など

進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も
変化(刺激)なのでストレスの原因になります。

★一つ一つのストレスがたいしたことがなくても、いくつかのストレスが重なる
時は、注意が必要です。できるだけ負担を減らすことが大切です。

★自分のストレスサインを知っておきましょう！

不眠

気分が
落ち込む

やる気が
出ない

イライラ

食欲がない

ストレスが大きくな
ると心やからだにこ
んな変化が...



耳鳴り

首や肩がこる

動悸・息切れ

便秘・下痢

★ストレスとうまくつきあう



★ストレスと上手につき合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくことが大切です。
そして、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレスと上手につきあうポイント

- ★リラクゼーション法を身につける（ストレッチングなど）
- ★規則正しい生活と十分な睡眠を
- ★親しい人たちと交流する時間をもつ
- ★日常生活に笑いを
- ★1日の中で緊張が続いたら、トイレに立って深呼吸、軽く体操などで小休止を
- ★できるだけ落ち着ける環境を
- ★仕事と離れた趣味をもつことも気分転換のひとつ
人生に楽しみをプラスして
- ★自然を親しむ機会を
- ★楽しみながら、手軽にできる運動を
- ★ストレス解消をたばこやお酒に頼らない

ストレスサインに
気づいたら、
早めのセルフケアを…



睡眠について

あなたの睡眠快適ですか？

★睡眠状態チェックリスト

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 朝早く目が覚める
- ☐ 朝は調子が悪く、夕方になると元気になる
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 眠りにつく時間、目覚める時間がだんだんずれてくる
- ☐ 日中の眠気がとれない
- ☐ 足がむずむずして眠れないことがある



※不眠の背景には、思わぬ病気が潜んでいる可能性があります。
チェックリストにあてはまる項目がある人は、早めに医師に相談しましょう。

★健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



眠りに優しい
生活していますか？



「睡眠障害の治療ガイドライン」の12の指針

- ◎睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ◎刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ◎眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ◎同じ時刻に毎日起床
- ◎光の利用でよい睡眠
- ◎規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ◎昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ◎眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ◎睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意
- ◎十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- ◎睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- ◎睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

眠れない時のおすすめ

- ★眠れない時は布団から出る
- ★肩のこらない本を読む
- ★昔のアルバムを眺める
- ★写真集や画集をボーっと眺める
- ★ホットミルクを飲んでリラックス
- ★静かで単調なクラシック音楽を聴く



うつ病について

正しい答えは、
どちらでしょう？

★うつ病のこと知っていますか？

①ストレスが続くと

- a だれでもうつ病になりうる
- b 弱い人だけがうつ病になる

②一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

- a 約 10 人に 1 人と考えられている
- b 約 150 人に 1 人と考えられている

③うつ病の時には

- a 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみがでる
- b 精神症状のほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い

④うつ病や抑うつ状態になったら

- a 病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない
- b ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

⑤うつ病を治療せずに放っておくと

- a 重症化することもある
- b ほとんどは自然に治る

⑥うつ病は誰でもかかるもので

- a 早期に気づいて治療すると良くなる
- b 治療に反応しにくい



正しい答え

①a ②a ③b ④b ⑤a ⑥a

うつ病は「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモン（神経伝達物質）が減少するために生じる病気です。

『脳のバッテリー切れ』の状態、頑張りたいくても頑張れない状態です。



脳の
バッテリー
切れ



・抗うつ薬
の服用
・休養

=充電



《うつ病の状態》

《良くなった状態》

よく見られるうつ症状

からだのサイン

- 疲れやすくなった
- 体全体がだるい
- 頭痛・肩こり
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸
- 体調不良の訴えが多くなる

こころのサイン

- 憂うつな気分、不安
- ものごとが決断できない
- やる気、興味がでない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

★うつ病自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする



※2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性があります。

もしかして？と思ったら、かかりつけ医や精神科など専門の医師への早めのご相談をおすすめします。

～ うつ病の治療と養生のコツ ～

- ◎ 抗うつ薬の服用（「セロトニン」と「ノルアドレナリン」を増やす）
- ◎ 十分な休養（脳のエネルギー消費を抑える）

※無理な気晴らしは逆効果

「気の持ちよう」「がんばれ」とはげますことは避けましょう



依存症について

自分の意志や精神力では、その行動(飲酒、ギャンブル、買い物など)をコントロールできなくなる『脳の病気』です。

こんなこと繰り返していませんか？



- お酒、ギャンブル、衝動買いなど、やめたくてもやめられない
- 仕事中もギャンブルや買い物のことが頭から離れない
- 家族にうそを言ってまで、飲酒、ギャンブル、買い物をしてしまう
- 飲酒、ギャンブル、衝動買いなどの結果、借金や失業などトラブルを抱えてしまった

もしかすると、
依存症かも...

もしかして？ と思ったら、長崎こども・女性・障害者支援センター、または、保健所へ早めに相談しましょう！

★アルコール依存症チェック



- ☐ 自分の飲酒量を減らす必要性を感じたことがある
- ☐ 自分の酒の飲み方について、他人から批判され、うるさいなど感じたことがある
- ☐ 自分の酒の飲み方について、よくないと感じたり、罪悪感をもったことがある
- ☐ 神経を落ち着かせるために飲酒したり、二日酔いを治すために朝から迎え酒をしたことがある

※2項目以上の人：アルコール依存症の可能性が高いです。ぜひ、早めに相談を！
相談窓口：長崎こども・女性・障害者支援センター (☎ 095-846-5115)
県央保健所 (☎ 26-3306)

じょうずなお酒の飲み方 ～ 適正飲酒の10か条 ～

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

★ギャンブル依存症自己診断チェックリスト

該当する項目がありますか？

- ☐ ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなる
- ☐ 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ
- ☐ ギャンブルに行けないことでイライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ 一文無しになるまでギャンブルを続けようとする
- ☐ ギャンブルを減らそう、やめようとして努力してみたが、結局ダメだった
- ☐ 家族にうそを言ってまで、ギャンブルをやることがしばしばある
- ☐ ギャンブル場に知り合いや友人はいない方がよい
- ☐ 20 万円以上の借金を 5 回以上したことがある、あるいは総額 50 万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている
- ☐ 支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金したりし、ギャンブルに当て込んだことがある
- ☐ 家族に泣かれたり、固く約束させられたことが 2 回以上ある

※ 3～4 個の人 ギャンブルの楽しみ方をもう一度見直しましょう。

要注意です。

5 個以上の人 病的ギャンブラーの可能性が極めて高いです。

ぜひ、早目に相談を！

相談窓口：長崎こども・女性・障害者支援センター（☎ 095-846-5115）



ギャンブル依存症にならないために・・・

★ギャンブルに使う金を、小遣いをベースとした範囲にとどめ、レジャーの範囲を逸脱しない

★ギャンブルで大きく負けたとしても、借金をして負けを取り戻そうとしない

★レジャーやストレス発散の方法のレパートリーを増やす

★現在の自分の仕事や立場、人間関係に関する不満を考え、その上で目標とする将来像を描き、実現に向けて努力する（ギャンブルをする目的を考えてみる）



依存症から回復するには、病院での治療と自助グループの支援が必要です！
受診を希望する際は、予約等が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

1. アルコール健康障害

【専門医療機関】

医療機関名	問い合わせ先
医療法人 清潮会 三和中央病院	長崎市布巻町165番地1 095-898-7511
医療法人 見松会 あきやま病院	諫早市目代町737番地1 0957-22-2370

2. ギャンブル依存症

【専門医療機関】

医療機関名	問い合わせ先
長崎大学病院	長崎市坂本1丁目7-1 095-819-7200
松元リカバリークリニック	長崎市勝山町10-1プライムM勝山ビル4F5F6F 095-801-1146
あきやま病院	諫早市目代町737番地1 0957-22-2370

【自助グループ】

自分の気持ちや考え方・情報などをみんなと分かち合っ
て、生きていく力をつけていきます。

≪ 諫早市内でも例会やミーティングが開催されています ≫



★アルコール依存症の人ためのグループ

【AA（エー・エー）】

AA 九州沖縄セントラルオフィス

TEL 099-248-0057

月～金 10:00～16:00

(祝日は除く)

【断酒会】

諫早断酒会（中尾さん）

TEL 090-3413-3641

★依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）
の克服に向けて支援事業を行っています。

【アディクション・ネットワーク】

諫早会場：諫早市社会福祉会館

開催日：毎週火曜日・土曜日

大村会場：大村子どもセンター

開催日：毎週金曜日

実施時間帯（両会場）19:00～20:30

■連絡先 〒854-0072

諫早市永昌町5-13

アディクション喜々津

TEL・FAX 0957-51-7594

(代表理事：永田孝一)

090-2856-4105（サカイ）

090-8464-3754（五郎）

不登校について



不登校とは

文部科学省では、「不登校児童生徒」とは「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」と定義しています。

不登校は「**心が疲れている状態**」から生じています。

人が考えたり行動したりするには、「**心のエネルギー**」が必要です。

強い不安や意欲低下は、単なる「わがまま」や「やる気のなさ」ではなく、何らかの要因による「**心のエネルギーの低下**」があると考えることが必要です。

「自分を理解してもらえない」⇒ 疎外感・いじめ・あきらめ

⇒ 意欲低下

「認めてほしくて期待される自分を演技」⇒ ストレスの蓄積不安

⇒ 不安・抑うつ感

「うまくいかない経験」⇒ 自信喪失

⇒ 社会不安の増大

不登校の治療は、「心の疲れ」を癒し、意欲を高めることにあります

～ 子どもの見守り方 ～

○疲れが激しい場合は十分に休ませる

○明け方まで起きて夕方まで寝ている状態を避け、
午前中に起きて夜は寝る生活を

○バランスのよい食事を

○できる範囲での外出、運動を

○表情よく暮らせる状態の維持

○子どもの話をしっかりと聴く

○ちょっとしたことで「できた」という経験をさせ、それを周囲が認めていく

○子どもの状態に合わせ、少しでも頑張ればできそうな目標を立て、
到達できたらほめる

○じっくり時間をかけて関わりながら待つことが大切です



ひきこもりについて

ひとは殻に閉じこもるときがあります

～ ストレスから身を守るために ～

うまくストレスが解消できず疲れてしまったり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったとき、もうこれ以上疲れないよう休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。

外界との接触を制限することで、いわば殻に閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思われます。

～ ひきこもった原因は ～

原因を見つけることが回復の必要条件ではありません。

原因を尋ねられても、ご本人自身がわからないことが多く、たとえ思い当たることが見つかって、それが決定的な原因かどうかはよくわからないことも多いのです。

原因探しは後回しにして、今いるところからどんな風にしていくことができるか、解決の糸口を探しながら、できることから始めるという考えをもつことが大切です。

～ 病気でひきこもらざるを得ないこともあります ～

ひきこもりの状態には必ずしも病気に関係しているとは限りませんが、その背景に病気があることがあります。

ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどがみられ、ご本人も自分ではどうにもしづらい、辛いと感じている場合は一度病院を受診することをおすすめします。

～ ひきこもっていること自体に罪悪感をもつことはありません ～

ひきこもりの状態は、ふりそそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体制の立て直し、エネルギー補給のための大切な休息時間なのです。

令和5年度長崎県自殺対策の標語最優秀賞作品

「君は君 ありのままで いいんだよ」

ひきこもり経験のある方やそのご家族のつどい

～ 諫早市内で開催されています ～

あじさい会（家族会主催）

※家族が集まり、日頃の思いや悩みをお話したり、勉強会を行っています(お気軽にどうぞ)

連絡先:090-8229-4590(川崎さん)

対象者:生きづらさを感じている人

(ひきこもり等)当事者・家族・どなたでも

場 所:県央保健所 26-3306

開催日:毎月第1水曜日 13:30～15:30

※開催日は変更になることがあります



ゆるゆるどころアーバ(arbor) 飯盛町

※つらいとき、自分の思いや悩みをゆっくりとお話できる場です

連絡先:090-1973-1960(牟田さん)

対象者:不登校・ひきこもり、介護など家族の誰かを支えている方

時間:12:00～18:00(月～金のみ、祝日は除く) 電話相談可

おまんじゅう屋です

令和5年度長崎県自殺対策の標語優秀賞作品

「辛い時 誰かに頼って いいんだよ」



ゲートキーパーとは

話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといいます

悩んでいる人に、勇気をもって声をかけてみませんか

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど...
大切な人の様子が「いつもと違う」
「もしかしたら、悩みをかかえていませんか？」

こんなサインは要注意
自殺の危険性が...

うつ病の症状
がある

原因不明の
身体の不調

飲酒量が
増えた

自己の安全や健康
が保てない

仕事の負担が急
に増える、大きな
失敗、職を失う

職場や家庭からサポ
ートが得られない

本人にとって、価値
あるものを失う

重症の身体疾患
にかかる

自殺を口にする

自殺未遂に
及ぶ

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上続く不眠は、うつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

- 話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- 誠実に尊重して、相手の感情を否定せずに対応しましょう
- 「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」
というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- ☆紹介にあたっては、相談者にていねいに情報提供をしましょう
- ☆相談窓口に確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- ☆一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段や経費等）の情報を提供するなどの支援を行いましょう



見守り

温かくより添いながら、じっくり見守る

- ☆連携した後も必要があれば相談にのることを伝えましょう

※「ゲートキーパー養成出前講座」を実施しています
⇒ 諫早市健康推進課へ 電話 22-1500

諫早市内精神科医療機関一覧

名称	問合せ先	相談時間	内容
あきやま病院	目代町 737-1 22-2370	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30 ※予約制	受診・入院に関する相談 もの忘れ・認知症に関する相談 アルコール・ギャンブル依存症に関する相談 不眠、うつに関する相談 発達障害（大人・子供）に関する相談 児童思春期に関する相談 精神科デイケア・訪問看護
あきやま診療所	城見町 43-1 23-8110	月～木 9:00～17:00 土 9:00～12:00 ※予約制	受診・入院に関する相談 月～木：アルコール依存症に関する相談 もの忘れ・認知症に関する相談
小鳥居諫早病院	栄田町 38-16 26-3374	月～金 9:00～12:00 14:00～16:30 土 9:00～12:00 ※受診前にお問い合わせください	受診・入院に関する相談 睡眠障害・うつ・認知症に関する相談 精神科デイケア 精神科訪問看護
城谷病院	堂崎町 1288 26-3860	月～水・金 9:00～11:30 13:30～16:30 木 9:00～11:30 土 10:00～12:00 13:30～15:00 ※予約制です。受診前にお問い合わせ下さい。	受診・入院に関する相談 認知症に関する相談 ※被爆体験者の方の受診日は 第2・4水曜日 9:30～12:00 第1・3土曜日 10:00～12:00 13:30～15:00 となっています。
みどりの園病院	上大渡野町 1157-4 25-9011	月～金 8:30～16:30	受診・入院に関する相談 精神科デイケア
神宮司クリニック	永昌東町 15-7 21-6621	月～土 8:30～16:30 ※初診のみ要予約 電話にてお問合せください	受診・入院に関する相談 精神科訪問看護
横尾病院	川床町 395 番地 2 22-1109	月～水・金 9:30～16:00 木・土 9:30～12:00	受診・入院に関する相談 精神科デイケア 精神科デイナイトケア 精神科訪問看護 認知症デイケア

名称	問合せ先	相談時間	内容
うすい心のクリニック	東本町5-17 ねむの木ビル 201 号 56-8556	月・火・木 10:00~19:00 金 11:00~20:00 土 9:00~18:00 ※予約制	受診に関する相談 うつ病相談

相談窓口一覧

【こころの健康】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
心の健康づくりに関する相談 や適切な相談窓口の紹介	諫早市健康推進課	東小路町7-1 22-1500	月～金(祝日は除く) 8:30～17:00
心の健康・児童・思春期の問 題行動・ひきこもり・高次脳機 能障害・依存症などの精神相 談 ※精神科医師による専 門相談は、予約制(随時受付)	県央保健所	栄田町 26-49 26-3306	月～金(祝日は除く) 9:00～17:45
こころの健康・依存症(薬物・ ギャンブル・アルコール)の相 談	長崎こども・女性・障 害者支援センター (精神保健福祉課)	長崎市橋口町 10-22 095-846-5115	月～金 (祝日・年末年始は除く) 9:00～17:45
こころの悩み相談	こころの電話	095-847-7867	月～金(祝日・年末年始は除く) 9:00～12:00 13:00～15:15
緊急な精神医療相談 ※精神障害を有する方やそ のご家族などからの、緊急の 精神科医療に関する相談を電 話で受け付けています。	長崎県精神科救急 情報センター — 2 —	長崎県精神科救急 情報センター 53-3982	24 時間 毎日
・血管年齢測定 — 2 — ・日常の健康チェック ・健康相談コーナー ・体験コーナーなど	まちの保健室	長崎県看護協会 県央支部事務局 49-8067	西諫早公民館 第2土曜日(奇数月) 13:00～15:00 諫早図書館 第4土曜日(偶数月) 13:00～15:00 ※場合によっては、中止の場合 があります。

【自殺予防】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
自殺問題や さまざまな心 の悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00～22:00年中無休 9:00～翌9:00 毎月第1・3土曜日 ※毎月10日は自殺予防24時間フリーダイヤル 8:00～翌8:00 0120-783-556

【高齢者】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
高齢者介護や 権利擁護など 総合相談	地域包括 支援センタ―	中央部 宇都町29-1 27-0730	8:30~17:15
		北部 山川町2-13 25-7030	9:00~17:00
		西部 多良見町化屋1800 43-3330	
		南部 森山町下井牟田1238 35-2887	
		東部 高来町三部壱528 32-6556	
			※月～金（祝日・ 年末年始を除く）

【こども・若者】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
諫早市内在住の小 中学校等に通う児 童・生徒の不登校・ いじめ等に関する相 談 ※適応指導教室で、 不登校児童・生徒の 支援をしています。	諫早市少年センター	野中町508-8 24-3737 0120-37-0537	月～金（祝日は除く） 9:00~17:00
いじめ・不登校など の相談	24時間子供 SOSダイヤル （親子ホットライン）	0120-0-78310	24時間
児童及び家庭の 相談	諫早市 子育て支援課	東小路町7-1 22-2374	月～金（祝日は除く） 8:30~17:00
	長崎こども・女性・ 障害者支援センター	長崎市橋口町10-22 095-844-6166	月～金 （祝日・年末年始は除く） 9:00~17:45
不登校やひきこもり、 ニートなど社会生活 を円滑に営む上での 様々な問題や悩みの 相談 ※概ね30歳代まで の方やそのご家族か らの相談に対応しま す。相談はFAX・メー ルでも可	長崎県子ども・若者 総合相談センター 愛称（ゆめおす）	長崎市馬町48-1 長崎県市町村会館馬町別館 2 階 095-824-6325 FAX相談:095-824-6400 メール相談:E-mail yumeosu@n-kodomo- wakamono.jp	月・火・水・金・土 10:00~18:00 （電話相談は22:00まで。 土曜日は18:00まで）

【女性】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
夫や交際相手からの暴力(DV)・家庭不和等の相談	諫早市男女共同参画推進センターひと・ひと	(高城会館2階) 高城町5-25 24-1580	平日、第2土曜日、第4日曜日(年末年始は除く) 9:00~16:00
	長崎こども・女性・障害者支援センター(女性支援課)	長崎市橋口町10-22 095-846-0560	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~17:45
	長崎こども・女性・障害者支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	長崎市橋口町10-22 095-846-0565	

【消費生活】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
債務整理(借金問題)、消費生活のトラブルなどの相談	諫早市消費生活センター	(高城会館3階) 高城町5-25 22-3113	月~金(祝日は除く) 8:30~12:00 13:00~17:00

【法律】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
法律相談	諫早市安全安心相談室	(高城会館3階) 高城町5-25 22-3113	月3回(13:00~16:00) ※事前予約制(市内居住者で、同一の相談について原則1回です。)
	長崎県弁護士会	095-824-3903	月~金 10:00~16:00 土 13:00~16:00 (土曜日は平日に確認のうえ事前予約制)
司法書士法律相談	長崎県司法書士会	095-823-4895	金 13:00~17:00 (高城会館) ※完全予約制 前日の11:30までに予約してください。
適切な法制度や相談機関の紹介・経済的にお困りの方のための無料法律相談・弁護士や司法書士費用の立替制度の案内	法テラス (日本司法支援センター)	法テラス・サポートダイヤル 0570-078374	月~金 9:00~21:00 土 9:00~17:00 (祝日・年末年始は除く) ※無料法律相談は事前予約制で、相談時間は各地の法テラスにより異なる。

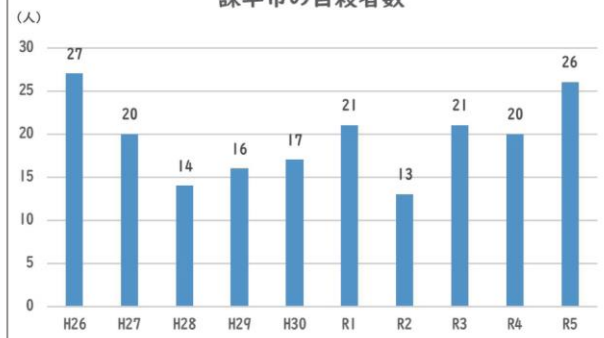
【労働】

相談内容	名称	問合せ先	相談時間
労働問題について、労働者・事業主からの相談	諫早総合労働相談コーナー	(諫早労働基準監督署内) 栄田町47-37 26-3310	月~金 9:30~17:00 ※相談員不在のことがありますので、事前に電話連絡をお願いします。

諫早市の現状

(厚生労働省「自殺の基礎資料」より)

諫早市の自殺者数

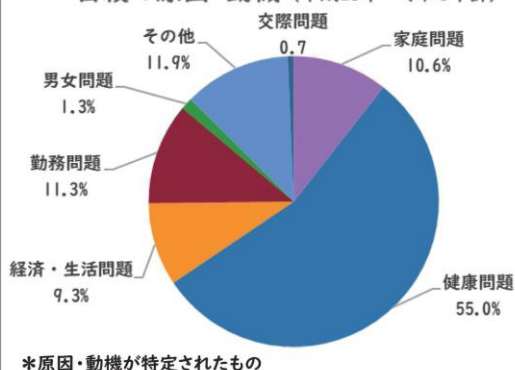


自殺は大きな社会問題
となっています...

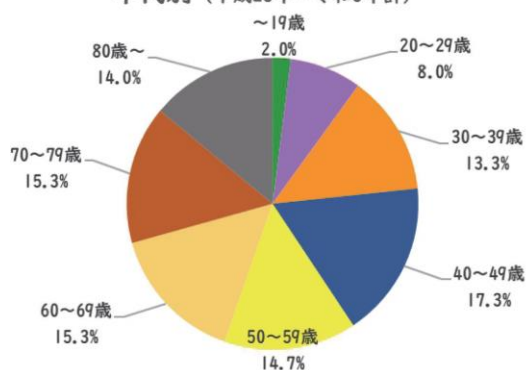


健康問題(うつ病など)が最も多い原因です。
長時間労働、重い責任、仕事上のミスなどのストレスによりうつ病となり、最悪の場合...こんなケースが増えています。

自殺の原因・動機 (平成28年～令和5年計)



年代別 (平成28年～令和5年計)



ひとりで
悩まないで



悩みを抱えている人のためのサポートサイト



気軽に検索して
みてください！



◆ みんなの情報交差点

検索

(長崎県)

悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題（自殺、うつ病、借金等）とその対応についての役立つ情報を提供しています。

◆ こころとこころのほっとライン@ながさき

検索

(長崎県)

気分が沈む、生きるのがつらい、生活していくのがしんどい、理由もないのに不安が続く、学校に行きたくない、周りに困っている人がいる等、どんなことでも構いません。一人で悩まずぜひご相談下さい。

【相談対応期間】

令和6年4月1日～令和7年3月31日

18時～22時（受付は21時30分まで）。

LINEアプリでコードを読み取って追加してください。

※上記時間以外でもメッセージを受付けておりますが、お返事は対応時間内にお返します。

（対応時間外にメッセージを送信した場合、自動応答でお返事させていただきます。）



◆ こころの耳

検索

(厚生労働省)

～ 働く人のメンタルヘルスポータルサイト ～

悩みを乗り越えた方の体験談、心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックリストなどがあります。

◆ こころもメンテしよう

検索

(厚生労働省)

～ 10代・20代のメンタルヘルスサポートサイト ～

10代・20代の方向けのメンタルヘルス情報サイトです。憂うつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなどこころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいかなどの情報を紹介しています。ご家族、教職員の方向けのページもあります。

◆ みんなのメンタルヘルス総合サイト

検索

(厚生労働省)

こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイトです。治療や生活に役立つ情報を紹介しています。

つながる・支える・心といのち



令和5年度長崎県自殺対策の標語優秀賞作品

「聴かせてよ 君の気持ち 心の声を」