

みのがさないでこころのサイン

こころの声に耳を傾けて大切な人の命を守ろう

- あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？
一人ひとりが、身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

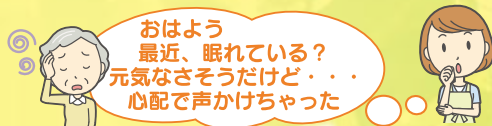
気づき

こんなことに気づいたことはありませんか？

- いつもと比べて元気がない
- 服装や行動などがいつもと違う
- あいさつをしても返事が無い、笑顔がない
- 心配していることを伝えると怒る
- 生活の変化（家族、健康状態、経済状態など）
- 喪失体験（大切なものを喪った後）
 - ・ 家族、親しい人が亡くなった
 - ・ ペットが亡くなった
 - ・ 役割、仕事がなくなった

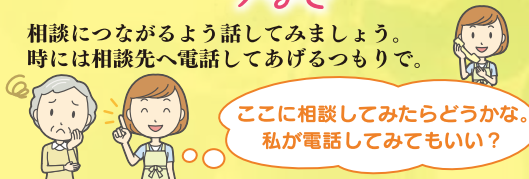
声掛け

笑顔で優しくあいさつをしましょう。
普段から何気ない会話や世間話でつながり、
相手を思う気持ちを伝えましょう。



つながり

相談につながるよう話してみよう。
時には相談先へ電話してあげるつもりで。



サロン（傾聴ボランティア、メンタルヘルスサポーター）

ひとりで抱え込まずに、誰かと話すことで気が楽になることもあります。
地域のサロンで、傾聴ボランティアやメンタルヘルスサポーターのみなさんと
一緒にお話ししてみましょう。

名称	所在地	連絡先	開催日
サロン「ひなたぼっこ」 北部男女共同参画センター	大館市馬場町48-1	0186-49-3485 (東北NPO支援センター)	第1・3火曜 第2日曜 10～12時
サロン「ひなたぼっこ」 比内公民館	大館市比内町扇田字庚申中8	0186-30-0119 (鹿角市すこやか子育て課)	第1・3火曜 10～12時
ふれあいサロン	花輪定期市日内	0186-30-0119 (鹿角市すこやか子育て課)	8のつく日 9時～11時
お茶っサロン「一休さん」	小坂町小坂山字栗平19-12 みんなのお家「だんらん」	0186-29-3221 (小坂町社会福祉協議会)	毎週水曜日、1日・11日・21日 (土日祝除く) 9時半～13時

・開催状況が変わる場合がありますので、詳しくは連絡先へご確認ください。

ひとりで悩まないで
だれかに相談してみましょう

相談窓口

大館保健所企画福祉課

TEL 0186-52-3955
相談時間 月～金 8:30～17:00

大館市福祉部健康課

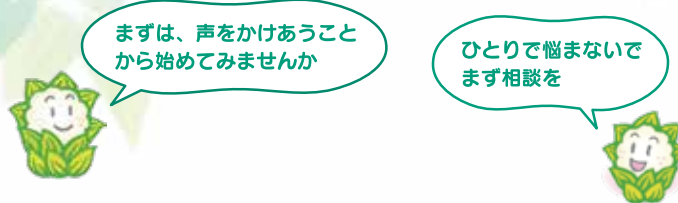
TEL 0186-42-9055
相談時間 月～金 8:30～17:00

鹿角市健康福祉部 すこやか子育て課 健康づくり班

TEL 0186-30-0119
相談時間 月、火、木、金 8:30～17:15
水 8:30～19:00

小坂町役場福祉課 まるごと支援班

TEL 0186-29-3926
相談時間 月～金 8:30～17:15



■このリーフレットに関する問合せ先

秋田県北秋田地域振興局大館福祉環境部・鹿角地域振興局福祉環境部
(大館保健所) 企画福祉課 電話 0186-52-3955 (代表)

令和5年9月発行

心のセーフティーネット

ふきのとう ホットライン

大館・鹿角地域版

感じます。ささえます。

ひとりで悩まないで、まず相談を。



秋田県大館保健所



誰かに話そう 誰かと悩もう
1人で悩まず相談しましょう

ふきのとうホットライン

【相談窓口一覧】

大館・鹿角地域版



何かお悩みのことはありませんか？ 困りごとやトラブルは、早めに相談することが大事です。この「ホットライン」は、相談機関によるネットワークです。まずは一度相談してみませんか？ お気軽にご利用ください。周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。

【大館・鹿角地域の相談機関】

■心と身体の健康相談		
名称	所在地	電話番号
大館保健所	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3955
大館市福祉部健康課	大館市字三ノ丸55	0186-42-9055
鹿角市健康福祉部すこやか子育て課健康づくり班	鹿角市花輪字下花輪50	0186-30-0119
小坂町福祉課まるごと支援班	小坂町小坂字上谷地41-1	0186-29-3926

■青少年・子ども		
秋田県北児童相談所	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3956
秋田県北福祉事務所	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3955
大館市福祉部子ども課	大館市字中城20	0186-43-7054
鹿角市すこやか子育て課こども家庭支援班	鹿角市花輪字下花輪50	0186-30-0235

■生活・福祉		
大館市社会福祉協議会	大館市字三ノ丸103-4	0186-42-8101
鹿角市社会福祉協議会	鹿角市花輪字下花輪86-2	0186-23-2165
小坂町社会福祉協議会	小坂町小坂字上前田7-1	0186-29-3221

■生活安全・犯罪被害者		
大館警察署	大館市根下戸新町1-70	0186-42-4111
鹿角警察署	鹿角市花輪字向畑100	0186-23-3321

■消費生活		
秋田県生活センター北部消費生活相談室	大館市字中町5 旧正札竹村ビル1階	0186-45-1040

■職場における心の健康づくり		
名称	所在地	電話番号
大館地域産業保健センター	大館市根下戸新町1-8 大館北秋田医師会館内	0186-43-4511

■労働相談		
大館総合労働相談コーナー	大館市字三ノ丸6-2 大館労働基準監督署内	0186-42-4033
ハローワーク大館	大館市清水1-5-20	0186-42-2531
ハローワーク鹿角	鹿角市花輪字荒田82-4	0186-23-2173
あきた就職活動支援センター北部サテライト	大館市御成町3-7-58 いとく大館3'ヨッパ'セラー3階	0186-44-5100

■経営全般		
大館商工会議所	大館市御成町2-8-14	0186-43-3111
大館北秋商工会	大館市比内町扇田字新大堤下93-11	0186-55-0406
かつの商工会	鹿角市花輪字柳田14-1	0186-22-0050

■民間団体による相談窓口		
メール相談	実施主体	連絡先
こころのEメール相談	秋田県北NPO支援センター	cocoro@energy.ocn.ne.jp
電話相談	実施主体	電話番号
こころのホットライン	秋田県北NPO支援センター	080-8206-7471 月～水 9～12時 金 9～12時、13～17時 (祝日、年末年始を除く)
来所相談	場所	電話番号
メンタルヘルス相談室 ※臨床心理士による面接相談	大館市字中町5 旧正札竹村ビル2階 (ハチ公小径側入口より2階へ)	0186-57-8240 事前の問合せが必要 (問合せは、月～金の 9～12時に受付)

【医療機関】

■病院、診療所（精神科）		
名称	所在地	電話番号
大館市立総合病院	大館市豊町3-1	0186-42-5370
東台病院	大館市柄沢字稻荷山下69	0186-42-5121
今井病院	大館市片山町3-12-30	0186-42-5858
かつの厚生病院	鹿角市花輪字向畑18	0186-23-2111
さとう心療内科	大館市水門町2-13	0186-49-8123
中神メンタルクリニック	大館市大田面395-1	0186-44-4156
ひだまりのこみちクリニック	大館市住吉町3-13	0186-59-6455

・診療日時や予約方法については、各医療機関へお問い合わせください。

■秋田県医師会うつ病治療登録医		
氏名	医療機関名・所在地	電話番号
佐藤 泰治	さとう心療内科 大館市水門町2-13	0186-49-8123

■秋田県医師会うつ病予防・自殺予防協力医		
氏名	医療機関名・所在地	電話番号
荒川 明	小坂町診療所 小坂町小坂鉾山字栗平25-1	0186-29-5500
大本 直樹	大館市立扇田病院 大館市比内町扇田字本道端7-1	0186-55-1255

・掲載について同意をいただいたうつ病予防協力医を掲載しています。

【県内の相談機関】

相談内（実施機関）	電話番号	相談時間
■ストレス・うつなどの全般的なこころの相談		
こころの電話相談 (精神保健福祉センター)	018-831-3939	平日 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00 (年末年始を除く)
■心の悩みと自殺問題		
秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00～20:30 毎日
■死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談		
あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	9:00～16:00 平日 10:00～16:00 土日祝
■倒産危機など企業主の相談、自殺対策・相談		
蜘蛛の糸	018-853-9759	10:00～17:00 月～金(祝日除く)
■消費者トラブルや多重債務の相談		
秋田県生活センター	018-835-0999	9:00～17:00 月～金(祝日、年末年始除く)
■ひきこもり(概ね18歳以上の方)の相談		
ひきこもり相談支援センター (精神保健福祉センター内)	018-831-2525	電話、面接(要予約) 月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

