

# 心のサイン

## 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につながります。

### 気づき

こんなことに気づいたことはありませんか？

- いつもに比べて元気がない
- 服装や行動などがいつもと違う
- あいさつしても返事がない〔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
  - ・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



### 声かけ

笑顔で優しくあいさつしましょう。  
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  
話してみましょう。  
時には相談先へ  
電話してあげるつもりで。

### 地域のサロン(傾聴ボランティア、メンタルヘルスサポーター等)

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。  
地域のサロンでサポーターの皆さんと一緒に話してみよう。

名 称	所 在 地	開 催 日
サロン「あんず」 (精神保健福祉ボランティアれもん会)	北秋田市交流センター	毎月第3火曜日11:00~14:00
北秋田市サロン「梅っこ」	合川公民館	北秋田市こころのふれあい 相談員によるサロン  開催日等詳細については毎月 の北秋田市広報をご確認 ください。
北秋田市サロン「すかっと」	森吉公民館	
北秋田市サロン「えがお」	前田公民館	
北秋田市サロン「お茶っこ」	阿仁公民館	

相談窓口一覧

北秋田地域版  
令和5年12月時点

心のセーフティーネット

# ふきのとうホットライン

誰かに話そう  
誰かと悩もう  
一人で悩まず  
相談しましょう

何かお悩みの  
ことは  
ありませんか？



あなたの周りの  
悩みを抱えた方へ  
紹介する際にも  
ご利用ください。

秋田県北秋田地域振興局  
鷹巣阿仁福祉環境部  
(北秋田保健所)

電話 0186-62-1165





## 【北秋田地域の相談機関】

■こころの相談		
名称	所在地	電話番号
秋田県北秋田保健所	北秋田市鷹巣字東中岱76-1	0186-62-1165
北秋田市健康福祉部医療健康課	北秋田市宮前町9-69	0186-62-6666
上小阿仁村住民福祉課(保健センター)	上小阿仁村小沢田字向川原80	0186-77-3008
■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
■生活・福祉		
北秋田市社会福祉協議会	北秋田市花園町16-1	0186-69-8025
上小阿仁村社会福祉協議会	上小阿仁村小沢田字向川原80	0186-77-3057
■労働相談・職場における心の健康づくり		
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
ハローワーク鷹巣	北秋田市鷹巣字東中岱26-1	0186-60-1586
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
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 いとく大館ショッピングセンター 3F	0186-44-5100
■生活安全・犯罪被害者		
北秋田警察署	北秋田市鷹巣字下家下1	0186-62-1245
■女性相談(DV、家庭の不和、離婚問題など)		
北福祉事務所(配偶者暴力相談支援センター)	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3951
鷹巣阿仁福祉環境部	北秋田市鷹巣字東中岱76-1	0186-62-1256
■金融・経営		
北秋田市商工会	北秋田市栄字中編31-1 イオンタウン鷹巣内	0186-62-1850
上小阿仁村商工会	上小阿仁村小沢田字向川原80の内	0186-77-3109

最新情報はこちら  
美の国あきたネット  
右記QRコードよりご確認ください



SNS(LINE)相談はこちら  
NPO法人 蜘蛛の糸  
右記QRコードよりご確認ください



## 【県内の相談機関】

■ストレス・うつなどの全般的なこころの相談		
相談内容・窓口	電話番号	受付時間
こころの電話相談 (秋田県子ども・女性・障害者相談センター内)	018-831-3939	平日 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00 (年末年始除く)
■心の悩みと自殺問題		
秋田いのちの電話	018-865-4343	毎日 12:00～20:30 (12/29～1/3除く)
■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	平日 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00 (年末年始除く)
■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	平日 10:00～17:00 (祝日除く)
■高齢者の暮らし・法律・権利擁護・介護などの相談		
秋田県高齢者総合相談・生活支援センター	018-824-4165	平日 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3除く)
■若者の就職活動における様々な悩みの相談(15～49歳)		
あきた若者サポートステーション	018-892-6021 sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp	平日 9:00～17:00 (祝日除く)
■ひきこもり(概ね18歳以上の方)の相談		
秋田県ひきこもり相談支援センター (秋田県子ども・女性・障害者相談センター内)	018-831-2525	電話、面接(要予約) 平日 10:00～16:00 (祝日、年末年始除く)
■女性が抱える悩みごと相談(DV、離婚問題など)		
秋田県子ども・女性・障害者相談センター (女性相談所)	018-835-9052(相談専用) 0120-783-251(DV緊急用)	電話(女性ダイヤル相談)(年末年始除く) 平日 8:30～21:00/土日祝 9:00～18:00 面接(事前予約制)(祝日、年末年始除く) 平日 8:30～17:15
■多重債務、ヤミ金融問題等の相談		
秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター	018-896-5599 予約受付(面接相談のみ)	面接(要予約) 平日 9:30～16:30 初回相談無料(祝日除く)