



○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かけ、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。

こんなことに気づいたことありませんか??

-

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。



相談につながるよう
話しましょう。
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してみましょう。

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の会)	北秋田市交流センター	毎週火曜日11:00～14:00
北秋田市サロン「梅っこ」	北秋田市合川保健センター	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」	北秋田市森吉公民館	
北秋田市サロン「えがお」	北秋田市前田公民館	
北秋田市サロン「お茶っこ」	北秋田市阿仁保健センター	

令和3年度 相談窓口一覧

北秋田地域版

心のセーフティーネット

ふきのとう ホットライン

何かお悩みのことは
ありませんか？

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

困りごとや
トラブルは
早めに
相談することが
大事です。
まずは一度
相談してみませんか？
お気軽にご相談ください。



秋田県北秋田地域振興局
鷹巣阿仁福祉環境部



■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鷹巣阿仁福祉環境部（北秋田保健所）企画福祉課 電話0186-62-1165

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 1人で悩まず相談しましょう

北秋田地域版



【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	上小阿仁村小沢田字向川原118	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		
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
ハローク鷹巣	北秋田市鷹巣字東中岱26-1	0186-60-1586
■職場における心の健康相談		
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3ビル3階	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
■金融・経営		
北 秋 田 市 商 工 会	北秋田市住吉町12-18	0186-62-1850
■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

詳しくは

■美の国あきたネット <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/1375>

■厚生労働省
まもろうよ こころ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【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 (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	毎 日 12:00～20:30 (12/29～1/3を除く)
■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	0120-735256	平 日 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00 (年末年始を除く)
■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	月～金 10:00～17:00 (祝日を除く)
■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	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
■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	月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)
■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 (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)
■女性が抱える悩み事の相談(夫等の暴力、離婚、家庭、男女問題など)		
秋田県女性相談所 (女性ダイヤル相談)	018-835-9052 (相談専用) 0120-783-251 (DV緊急用) ※県外・携帯不可	平 日 8:30～21:00 土日祝 9:00～18:00 (12/29～1/3を除く)