保存版

相談できる場所があります

自殺は、未然に防ぐことができる社会的な問題であると言われています。このリーフレットには「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して、辛いときの相談先やゲートキーパーの役割、こころの健康についての情報を掲載しています。必要な時に見返せるようご家庭に保管をお願いします。

面談で相談したい（予約制）

保健師によるこころの相談

こころの不調やストレス症状が続いているなどの相談に応じます。

相談日
月曜日から金曜日の8時30分から17時15分の間で、相談希望者と打ち合わせをして決めます。
事前にお電話ください。相談時間は1人1時間程度です。

相談担当
保健師

場所
ひとまちげんき・健康プラザうえだ
丸子保健センター・真田保健センター・武石健康センター



問い合わせ先

上田市　健康推進課　電話番号：0268-23-8244
丸子保健センター　0268-42-1117
真田保健センター　0268-72-9007
武石健康センター　0268-85-2067
メール：kenko@city.ueda.nagano.jp

インターネットで情報を知りたい

厚生労働省特設サイト

まもろうよ こころ 検索
相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト
▶URL　https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

こころの耳 検索
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
▶URL　https://kokoro.mhlw.go.jp/



こころもメンテしよう 検索
若者を支えるメンタルヘルスサイト
▶URL　https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/

支援情報検索サイト 検索
どこに相談したらいいかわからない時に地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。
▶URL　https://shienjoho.go.jp

次ページ「悩んだ時の相談窓口」 ⇒

悩んだ時の相談窓口



特に記載のない限り、祝日・年末年始を除きます。　令和７年6月現在

	相談先	電話番号・URL	内　容
こころの健康	上田保健福祉事務所	0268-25-7149	保健師によるこころの健康に関する相談 月～金▶9:00～16:30 ※精神科医師による相談は予約制
	長野県精神保健福祉センター	026-266-0280	こころの健康、ひきこもり、依存症に関する相談 月～金▶9:00～16:30
	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身近な人が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談 月～金▶9:30～16:00/18:30～22:30（受付22:00まで）
	心の電話相談	026-217-1680	相談員の傾聴により話を聞いてもらいたい方のための相談 月～金▶9:30～16:00
	長野いのちの電話	026-223-4343（長野） 0263-88-8776（松本）	11:00～22:00（年中無休）
	いのちの電話 ナビダイヤル	0570-783-556	10:00～22:00(年中無休)
	いのちの電話 フリーダイヤル	0120-783-556	16:00～21:00（年中無休） 8:00～翌日8:00（毎月10日）
	よりそいホットライン	0120-279-338	どんな悩みも寄り添います 年中無休・24時間
労働	長野県東信労政事務所	0268-25-7144	働く人のメンタルヘルス相談処「陽だまりプレース」 相談日は電話で確認（予約制）
		toshinrosei@pref.nagano.lg.jp	労働に関する相談に限る(電話・メール) 月～金▶9:00～16:30
生活	上田市　福祉課	0268-23-5372	経済的な困窮など生活に関する相談 月～金▶8:30～17:15
	社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 上田市生活就労支援センター まいさぽ上田	0268-71-5552	生活や就労などの悩みに関する相談 ひきこもり当事者相談・家族相談 月～金▶8:30～17:15
	若者サポートステーション・ シナノ	0268-75-2383	若者（15～49歳）の自立と就労に関する相談（予約制） 月～金▶10:00～17:00
	ハローワーク上田	0268-23-8609	就職や職業訓練に関する相談、職業紹介 月～金▶8:30～17:15
こども	上田市教育相談所	0268-27-0241	不登校や学校生活に関する相談 月～金▶9:00～16:00
	チャイルドライン	0120-99-7777 チャット相談 チャイルドライン	18歳までの子ども専用の相談窓口 毎日（年末年始を除く）▶16:00～21:00 チャットでの相談も行っています(無料)
高齢者	上田市　高齢者介護課	0268-23-5140	高齢者の総合的な生活相談 月～金▶8:30～17:15
	地域包括支援センター ①中央　②西部　③城下 ④神川　⑤神科　⑥塩田 ⑦川西　⑧丸子　⑨真田 ⑩武石	市外局番　0268 ①26-7788　②71-5712 ③22-2360　④29-2266 ⑤27-2881　⑥37-1537 ⑦26-1172　⑧42-0015 ⑨72-8055　⑩41-4055	
SNS相談	生きづらびっと (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	LINE　@yorisoi-chat WEB相談 https://www.lsystem.org/web ホームページ 生きづらびっと	「死にたい」「消えたい」といった、あなたのつらい気持ちを安心して話していただくことのできる無料のSNS相談
その他の相談窓口		上田市ホームページに「こころの健康に関する窓口一覧」を掲載しています ⇒右記QRコードからご覧いただけます	

ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に①気付き、声をかけ、②話を聴いて、③必要な支援につなげ、④見守る人のことです。身近な人の元気のない姿が気になった時、何かできることはないかと思うけれど、何をしたらよいのかわからない・・・と悩んだことはありませんか？そんな時は、まず、やさしく声をかけてください。悩みを抱えた人の小さな変化に気付き、声をかけることがいのちを支えることにつながります。ほんの少しの心がけで誰もがゲートキーパーになることができます。

４つの役割のうち、どれか１つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

ゲートキーパーの役割

1 気づき

身近な人の変化に気付いて、声をかける

「表情が暗い」「元気がない」など、いつもと違う場合、まずは声をかけて「心配している」というメッセージを示すことから始めます。

○疲れているようだけど、眠れていますか？
○どうしたの？なんだか辛そうだけど…
○何か悩んでいる？
　よかったら、話してくださいね。
○お昼ご飯食べていないようですね。
　体の調子はいかがですか？



2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話をじっくり聴きながら、本人の気持ちを受け止めましょう。

○悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
○相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。
○沈黙も大事な時間です。静かに待ちましょう。
○話を聞いたら「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」「よくやってきましたね」労いの気持ちを言葉にして伝えましょう。

×話題をそらす
×訴えや気持ちを否定する
×本人を責める
×表面的な励まし



3 つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

抱えている問題を整理し、必要な支援者や相談機関につなげましょう。問題が多くある場合は、解決に向けた優先順位を一緒に考えてみましょう。

○まずは、△△のことから相談してみませんか。
○△△で相談ができるようです。
　一緒に相談してみませんか？

4 見守り

寄り添いながら、じっくり見守る

専門家につなげてもすぐに解決するわけではないので、支援が途切れることのないように、見守ることが大切です。必要があれば相談にのることを伝えましょう。

○その後どうなったか、また、お話を聴かせてくださいね。

ゲートキーパーについて詳しく知りたい方は、厚生労働省特設サイト『まもろうよ　こころ』の『ゲートキーパーになろう！』をご覧ください。

上田市でも、ゲートキーパー養成研修会を行っています。詳細は、広報うえだやホームページ等でお知らせします。



出典：厚生労働省https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper1.html を加工して作成

心の不調やストレス症状～自分自身や身近な人のサイン～



次の項目をチェックして心当たりがあれば、早めに専門機関に相談することをお勧めします。けっして一人で悩みを抱え込まないでください。

自分が気づく変化



- □ 気分が沈む、憂うつ
- □ 何をするのにも元気が出ない
- □ イライラする、怒りっぽい
- □ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- □ 気持ちが落ち着かない
- □ 胸がどきどきする、息苦しい
- □ 何度も確かめないと気がすまない
- □ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- □ 誰かが自分の悪口を言っている
- □ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- □ なかなか寝つけない、熟睡できない
- □ 夜中に何度も目が覚める

周囲が気づく変化

- □ 服装が乱れてきた
- □ 急にやせた、太った
- □ 感情の変化が激しくなった
- □ 表情が暗くなった
- □ 一人になりたがる
- □ 不満、トラブルが増えた
- □ 独り言が増えた
- □ 他人の視線を気にするようになった
- □ 遅刻や休みが増えた
- □ ぼんやりしていることが多い
- □ ミスや物忘れが多い
- □ 体に不自然な傷がある



出典：こころの情報サイト（https://kokoro.ncnp.go.jp/）

一人ひとりに出来ること

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。
ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。
自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときや、病気が疑われるときは専門家に相談するようにしましょう。

ストレスサインを知ってセルフケアをする

ストレスを受けている状態では、上に挙げたようなサインが出ているものです。こうしたサインに気づかないままストレスを受け続けるとさらに調子を崩してしまうことがあります。
早めに気づき、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケアを心がけましょう。



治　療

精神科・心療内科を受診する。
かかりつけ医に相談して専門医を紹介してもらう。
早めに治療するほど、重症化や慢性化を防ぐことができます。



生活習慣

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎になります。
ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。



相　談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。
話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。
友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。
どこに相談したらいいかわからないときは、『悩んだ時の相談窓口』を参考にしてください。

令和７年８月　上田市健康推進課 発行

【別紙】 相談後のつながり先・家族のつながり先 ～上田市内の集いや活動の場～

※ 本リーフレットでご案内している相談先に加えて、継続的に交流や情報交換ができる場をご紹介します。
つながりや居場所としてご活用ください。

ひきこもり状態の方を支える家族の交流の場

ひきこもり家族教室

《対象者》自宅等にひきこもり、社会との接点がもてなくなっている方のご家族
《内容》同じ悩みをもつ家族同士の交流、専門の講師による勉強会
《開催》年１回（詳細はお問い合わせください）
《場所》ひとまちげんき・健康プラザうえだ
《問合せ》上田市健康推進課（電話： 0268-23-8244）

まいさぽ上田のひきこもり支援事業

《内容》 ひきこもり当事者や家族に向けた講座など
《開催》詳細はお問い合わせください
《場所》上田市ふれあい福祉センター
《問合せ》 まいさぽ上田（電話：0268-71-5552）

こころの病気を抱える方・ご家族の交流・学習の場

上小山びこ会

《対象者》 こころの病気を抱える方、そのご家族
《定例会》奇数月第２火曜日 13時30分～16時
（5月は総会のため日程変更あり）
《問合せ》 上田市健康推進課（電話：0268-23-8244）

お酒をやめたい方とその家族のための会

※参加をご希望の際は直接来場ください
（事前連絡不要）

上田断酒会

《対象者》アルコール依存症でお悩みの方とそのご家族
《日時》毎週木曜日 19時30分～21時
（祝日、年末年始は休み）
《場所》上田市ふれあい福祉センター
《問合せ》 上田市健康推進課（電話：0268-23-8244）

AA（アルコホーリクス・アノニマス）

《対象者》アルコール依存症でお悩みの方
（第１水曜日は家族も参加可）
《日時》毎週水曜日 19時30分～21時
《場所》上田市ふれあい福祉センター
《問合せ》AA関東甲信越セントラルオフィス
（電話：03-5957-3506）

ギャンブルをやめたい方の支えあいの場

GA（ギャンブラーズ・アノニマス）信州上田グループ

《対象者》ギャンブル依存症でお悩みの方とそのご家族
《日時》 毎週水曜日 19時～20時30分
《場所》上田市ふれあい福祉センター
《問合せ》 GA日本インフォメーションセンター
（メール：gajapan@rj9.so-net.ne.jp
FAX：050-3737-8704）

※詳しい内容は各窓口へお問い合わせください
※別紙の情報は令和８年５月時点のものです

上田市健康推進課