

# こころの相談窓口一覧

～ 支え合う 温かい手が すぐ<sup>そば</sup>側に ～



## いのち支える

[いのち支えるロゴマーク]

### 中能登町

中能登町相談窓口一覧

(令和6年4月1日)

1. こころの健康やこころの悩みに関する相談窓口

相談窓口		電話番号	受付時間	備考
中能登町健康保険課 子育て支援室		72-3140	月～金曜日(祝日等除く)	こころの健康に関する相談
中能登町長寿福祉課		72-3135	8:30～17:15	福祉サービスなどに関する相談
能登中部保健福祉センター		0767-53-2482	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:45	こころの健康、こころの病気、 ひきこもり等の相談
			毎月第1～4木曜日 13:30～15:00	専門医による 「こころの健康相談」(要予約)
石川県こころの健康センター				こころの健康に関する相談
面接相談		076-238-5750	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15	要予約
電話相談 「こころの相談ダイヤル」		076-237-2700	365日	
		(平日夜間) 0570-783-780	平日 17時～翌日 9時 土日・祝日 0時～24時	
金沢こころの電話	一般	076-222-7556	月～水曜日 18:00～21:00 土曜日 15:00～23:00 祝日・振休 9:00～23:00 (月～水曜日は 21:00 まで)	木・金曜日 18:00～23:00 日曜日 9:00～23:00
	高齢者	076-260-7272		
精神科救急情報センター 「いしかわこころの救急ダイヤル」		076-238-3300	24時間(緊急的に精神科医療を要する場合)	

2. 多重債務・消費に関する相談窓口

相談窓口		電話番号	受付時間	備考
中能登町企画情報課		74-2806	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15	消費者生活相談 司法書士無料法律相談(要予約)
石川県消費生活支援センター		076-255-2120	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30(祝日等除く)	
金沢弁護士会(面接相談)		面接相談予約先 076-221-0242	月～金曜日(祝日等除く) 13:00～15:30	弁護士による法律相談(全般) ※有料もしくは、法テラスの援助 要件を満たせば無料
石川県司法書士会	電話相談	076-292-8133	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00	
	面接相談	076-291-7070	毎週水曜日(祝日等除く) 18:00～20:00	
法テラス石川		050-3383-5477	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～17:00	法律相談
		0570-078374 (なやみなし)	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00(祝日等除く)	
北陸財務局 多重債務相談		076-292-7951	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～12:00 / 13:00～17:00	
NPO法人 金沢あすなろ会		076-262-3454	電話相談はいつでも 面接相談は、電話にて要相談	

### 3. 高齢者の介護などに関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間	備考
中能登町高齢者支援センター	72-2697	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15	介護に関する総合相談
中能登町長寿福祉課	72-3133		

### 4. 子育て・児童虐待・いじめなどに関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間	備考	
中能登町	教育委員会 学校教育課	76-2808	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15	子育て・育児不安・支援制度などに関する相談
	教育委員会 生涯学習課	76-1900		
	子ども家庭センター (健康保険課内)	72-3134		
	とりやの子ども園(私立)	74-0135	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00	子育て・育児不安などに関する相談
	たんぽぽ保育園	74-2054	平日 8:00～16:00 土曜日 8:00～12:00 (祝日等除く)	
	こすもす保育園	74-2051		
	あおば保育園	76-8181		
	つくし保育園	77-8181		
さくら保育園	72-8000			
石川県七尾児童相談所	0767-53-0811	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:45	電話による相談・通告は24時間受付	
チャイルドライン・いしかわ	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00	18歳以下の子ども専用電話	
24時間子供SOS相談テレホン	076-298-1699	24時間		
	0120-0-78310 (フリーダイヤル)			
家庭教育電話相談	076-263-1188	月～土曜日(祝日等除く) 9:00～13:00		
いじめ110番	0120-617-867	24時間		
石川県女性相談支援センター (DV相談等)	076-223-8655	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15		

### 5. 自死遺族についての相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間	備考
石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15	

## 今、ひとりで悩んでいるあなたへのメッセージ

あなたの心を覆っている悩みはどんなことでしょうか。  
職場の人間関係がうまくいかず出勤するのが怖い。  
ハラスメントにあつて上司の顔を見ると体が硬直して苦しい。  
職場でいじめにあつているが誰も助けてくれない。  
解雇、派遣切れにあつて経済的に困り、家賃も払えず困り果てている。  
病気になって働くことができず、生活が成り立たない。  
悩みが昂じてうつ病になってしまい、死にたくなった。  
家族に迷惑をかけ、申し訳ない。そんな自分は生きている価値がないと思ひ込んでいる。

そんなつらい思ひを言葉にして、暗いトンネルから抜け出しましょう。

あなたの力になる場所が、人が、必ず傍にいます。

あなたは一人ではありません。



社団法人 日本産業カウンセラー協会会長 安藤 一重さん（ホームページより抜粋）

## やってみよう！～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



### 判定方法

上にあげた状態のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いて、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たりしている場合にはうつ病の可能性がありますので、医療機関や専門の相談機関等に相談してください。

このほかに眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるのでそうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

（出典：厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会 2004）