

何もかも、もう嫌…
現実から逃れたい…
消えてしまいたい…

自分を追い詰める前に、
知って欲しいことがあります。

かけがえのない命を守りたい

「自殺者ゼロ」の社会をめざして、いろんな機関が自殺予防の取り組みを行っています。



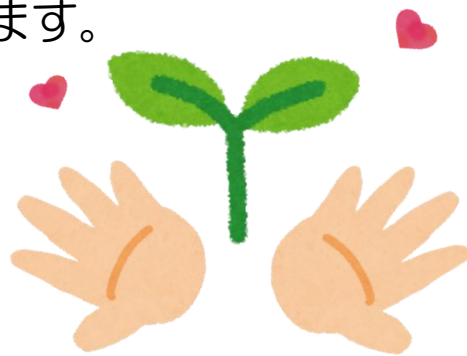
【佐賀中部保健福祉事務所】

TEL 0952-30-1691 FAX 0952-33-4627

(令和6年10月改訂)

ひとりで悩まないで、
まずは相談してみませんか？

きっとあなたの力になって
一緒に解決してくれる場所が
あります。



佐賀県ホームページ

「こころと暮らしの相談窓口」



<こころの相談>

○「自分は病気かもしれない」「死ぬことばかり考えてしまう」「今の辛い気持ちを聞いてほしい」
そんな時に、まず、ご相談ください。

相談機関	電話	対応時間
佐賀中部 保健福祉事務所 (精神保健福祉担当)	0952-30-1691	平日 9:00~16:45
佐賀県精神保健福祉 センター (相談・指導担当)	0952-73-5060	

○お住まいの市町でも相談を受け付けています。
(こころの相談)

相談機関	電話	対応時間
佐賀市健康づくり課	0952-40-7283	平日 8:30~17:15
多久市健康増進課	0952-75-3355	
小城市健康増進課	0952-37-6106	
神埼市健康増進課	0952-51-1234	
吉野ヶ里町 こども・保健課	0952-37-0346	

○突然死にたい気持ちになり、不安になったら…

相談機関	電話	対応時間
佐賀いのちの電話	0952-34-4343	毎日 24 時間
佐賀県自殺予防 夜間相談電話	0120-400-337	毎日 20:00~6:00
佐賀こころの電話	0952-73-5556	平日 9:00~16:00

○緊急に精神科の受診について相談したいとき

相談機関	電話	対応時間
佐賀県精神科救急 情報センター	0952-20-0212	毎日 24 時間

※かかりつけの医療機関をお持ちで連絡が取れる場合は、まずそちらにご相談ください。

○気軽に相談できる LINE・チャット等での相談窓口
もあります。

相談機関	相談機関
「生きづらびっと」 LINE 友だち追加 →	「こころのほっとチャット」 LINE 友だち追加 →
あなたのいばしょ 「チャット相談」 (24 時間 365 日)	←「10代 20代の女子 専用 LINE」友だち追加
	18歳以下の子ども のための「チャット相談」 →

<くらしに関する相談>

○消費生活・債務・生活保護に関する相談

相談内容	相談機関	電話	対応時間
消費生活全般	佐賀県消費生活センター	0952-24-0999	毎日 9:00～17:00 (年末年始除く) ※16:30 までにお電話ください
多重債務	福岡財務支局多重債務相談窓口	092-411-7291	平日 9:00～17:00
貸金業のトラブル	福岡財務支局金融ホットライン	092-411-7297	平日 9:00～17:00 ※複数の都道府県で営業している業者の場合
多重債務・生活保護 (対面)	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	受付時間 9:00～17:00 (要予約)
多重債務	佐賀県司法書士会	0952-29-0635	月・木曜 18:00～20:00 (祝日、年末年始除く)
生活困窮者	市在住者はお住まいの市生活自立支援センター ○吉野ヶ里・基山・上峰・みやき町 佐賀県生活自立支援センター 0952-20-0095 ○玄海・有田・大町・江北・白石・太良町 佐賀県生活自立支援センター西部事務所 0952-97-7322 対応時間 月曜～金曜 9:00～18:00 (祝日、12/29～1/3 を除く)		
生活保護	お住まいの市町の福祉担当		平日 8:30～17:15

○労働・暮らし・金融・労災精神障害相談に関する相談

相談内容	相談機関	電話	対応時間
暮らし・金融	ライフサポートセンターさが	0120-931-536	平日 9:30～17:00
労働問題全般 (対面)	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	受付時間 9:00～17:00 (要予約)
労災保険給付等について臨床心理士が相談を受ける (対面可)	佐賀労働局 労災補償課	0952-32-7193	毎月第1・3水曜 13:30～16:30 (要予約)

○妊娠・出産・子育ての悩みや不安に関する相談

相談内容	相談機関	電話	対応時間
妊娠、女性特有の健康	妊娠 SOS さが 	0120-279-392	月曜～木曜 9:00～17:00 金曜 9:00～22:00 (祝日、年末年始除く)
子育て・子どもの発達・非行・虐待・しつけ	佐賀県中央児童相談所 各保健福祉事務所、お住まいの市町の母子保健福祉担当	0952-26-1212	平日 8:30～17:15 *虐待については 24 時間対応

○自死遺族の集まり

内容	実施機関	電話	対応時間・開催場所
自死遺族同士の集まり	自死遺族分かち合いの会「おあしす」	090-8402-5167	2・6・10月第2土曜 13:30～15:30 佐賀市ほほえみ館 (参加費 300 円)
	自死遺族支援わかち合い「ハートの海」	0952-34-4186	毎月第4土曜 13:30～15:30 アバンセ (参加費無料)

○自死問題

相談内容	相談機関	電話	対応時間
自死問題 (対面)	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	受付時間 9:00～17:00 (要予約)

○法的トラブル・法律に関する相談

相談内容	相談機関	電話	対応時間
法的トラブル (情報提供・無料法律相談) ※無料法律相談は資力要件あり。要予約。	法テラス佐賀 法テラスサポートダイヤル (情報提供のみ)	0570-078361 0570-078374	平日 9:00～17:00 平日 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00
	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	火曜 17:30～19:30 土曜 13:00～15:30
法律相談 (有料・対面相談)	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	受付時間 9:00～17:00 (要予約)
法律相談 (電話相談)	佐賀県司法書士会	0952-29-0626 0952-29-0635	水曜 14:00～18:00 (要予約) 月・木曜 18:00～20:00 (祝日、年末年始除く)

○職場・家庭や離婚・DV問題等

相談内容	相談機関	電話	対応時間
電話相談 対面相談	佐賀県女性相談支援センター	0952-28-1616	平日 8:30～17:15
電話相談	アバンセ 女性総合相談	0952-26-0018	火曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～16:30 (月曜・年末年始除く)
対面相談	アバンセ 男性総合相談 	080-6426-3867	毎週水曜 (祝日除く) 19:00～21:00 第4土曜 14:00～16:00 (要予約)
電話相談	アバンセ LGBTs に関する相談	090-1926-8339	第2土曜、第4木曜 14:00～16:00
職場でのセクハラ・パワハラ・マタハラ・いじめ等	佐賀労働局 雇用環境・均等室	0952-32-7218	平日 8:30～17:15
	佐賀労働基準監督署 (総合労働相談コーナー)	0952-32-7189	平日 9:30～17:00
事業所・労働者のメンタルヘルスに関する個別相談機関	佐賀地域産業保健センター	080-5952-8508 080-5952-8509 0952-41-1888	平日 9:00～17:00 (要予約) (受付 10:00～16:00)
働く人のメンタルヘルスポータルサイト	こころの耳電話相談	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00
	こころの耳 SNS 相談 		月・火 17:00～21:30(受付) 土・日 10:00～15:30(受付) (祝日、年末年始除く)