

令和8年度 長岡市

## 相談窓口案内リーフレット

～こころの悩みを抱えている方へ  
「大丈夫 ひとりじゃないよ」～  
市民が利用できる相談窓口を紹介します



## SNS相談窓口（全国） 「生きるのがつらい」「消えたい」「死にたい」 …その気持ち、話せる場所です。

### 「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相談



※必要に応じて電話・対面・居場所の支援

### 「あなたのいばしょチャット相談」

NPO法人  
あなたのいばしょ

24時間365日  
無料・匿名チャット相談



### 「こころのほっとチャット」

NPO法人  
東京メンタルヘルス・スクエア

LINE相談



### 「10代20代の女の子専用LINE」

NPO法人  
BONDプロジェクト

LINE相談



## 毎日24時間電話相談ダイヤル

相談内容	相談窓口	連絡先
こころの相談	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025
様々なこころの悩み	新潟いのちの電話	025-288-4343
どんな人のどんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338
こころの相談	#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338

## こころの健康・悩みに関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	相談日 相談時間
「夜眠れない」「気持ちが沈む」など、こころの相談	健康増進課 (中之島・三島・山古志地域含む)	39-7508	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	南部地域事務所 (越路・小国・川口地域)	92-5011	
	北部地域事務所 (和島・寺泊・与板地域)	74-3116	
	栃尾地域事務所	52-5836	
死にたいほどつらい気持ちを抱えている方、その家族への相談(自殺の予防・対策)	中越地域 いのちとこころの支援センター	88-0070	

## 経済的な問題・法律問題に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	相談日 相談時間
ローンの返済が追いつかない、仕事が長続きしない、お金のやり繰りが上手いかない等、生活に関する困りごと	長岡市 パーソナル・サポート・センター	89-8263 要予約	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
消費生活相談、多重債務相談	長岡市消費生活センター	32-0022	月～金 9:00～16:30 (祝日・12/29～1/3除く)
生活保護の相談	生活支援課	39-2338	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
法律に関すること	市役所総合窓口(弁護士相談)	市民窓口 サービス課 39-2255 要予約	金 13:00～17:00 (1人25分まで・年1回) (祝日の場合は前日実施、12/29～1/3除く)
不動産登記、裁判手続き書類の相談等	市役所総合窓口(司法書士相談)	市民窓口 サービス課 39-2255 要予約	第2火 13:30～16:30 (1人30分まで・年1回) (祝日の場合は翌日実施)
暮らしや住まい、家族のこと、人権や法律のこと	長岡市ふれあい福祉総合相談所 弁護士相談	長岡市社会 福祉協議会 32-7833 要予約	火 13:00～16:00 (1人30分程度・年2回) (祝日・12/28～1/4除く)
法律全般の相談	新潟県弁護士会 長岡相談所	86-5533 要予約	受付:月～金 9:00～17:00(祝日・ お盆・12/29～1/3除く) 相談:月・水・木 13:00～15:30 (30分税込5,500円)

# 職場における悩み、就労に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番0258	相談日 相談時間
仕事・職場の悩み専門相談	ウィルながおか相談室	ながおか市民センター内 39-9357 <b>予約優先</b>	第3金 18:00~20:00 (受付は19:30まで) (祝日除く)
パワハラ、個別労働紛争に関する相談	長岡総合労働相談コーナー (長岡労働基準監督署内)	長岡地方 合同庁舎7階 33-8711	月~金 9:00~16:30 (祝日・12/29~1/3除く) のうち月16日間
労働問題に関する相談 (長時間労働等労働基準法に関する事項)	長岡労働基準監督署(方面)	長岡地方 合同庁舎7階 33-8711	月~金 8:30~17:15 (祝日・12/29~1/3除く)
労働問題に関する相談	新潟県労働相談所	新潟県庁 1階 025-281-6110	月~金 9:00~17:00 (祝日・12/29~1/3除く) <b>【来所・オンライン相談は要予約】</b>
労働問題に関する相談 (メンタルヘルス、治療と就労の両立等)	新潟産業保健総合支援センター	025-227-4411 <b>要予約</b>	月~金 8:30~17:15 (祝日・12/29~1/3除く)
労働相談、生活・家庭相談、 法律・社会・保障相談など 様々な生活に関する相談	新潟県ライフサポートセンター	86-8898	月~金 10:00~16:00 (祝日・12/29~1/3除く)
15~49歳の無職の若者の就労に関する相談や、働くための準備としてのプログラム職場実習	長岡地域 若者サポートステーション	86-7730	月~金 10:00~17:00 第2土 10:00~15:00 (祝日・お盆・12/29~1/3除く)
若年者(~35歳)ミドル世代(35~59歳)の就業相談・書類添削・面接対策	ジョブカフェながおか	38-6181	月~金 9:30~18:00 (祝日・12/29~1/3除く)
生活・就労相談(メンタルサポート等を含む)、職業相談	ハローワーク長岡	長岡地方 合同庁舎内 32-1181	月~金 8:30~17:15 (祝日・12/29~1/3除く)

## ひきこもりに関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番0258	相談日 相談時間
ひきこもりに関する相談	福祉課 ひきこもり相談支援室	86-0243 <b>【相談は要予約】</b>	月~金 8:30~17:15 (祝日・12/29~1/3除く)
ひきこもりに関する相談	新潟県 ひきこもり地域支援センター	ひきこもり 相談ダイヤル 025-284-1001	月~金 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

## 夫婦や家族関係、DVに関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番0258	相談日 相談時間
パートナー・夫婦・家族間の人間関係、生き方等の悩み (一般相談)	ウィルながおか相談室	39-9357 予約優先	月～金 10:00～17:00 (受付10:00～16:30) 土 9:00～16:00 (受付9:00～15:30) (祝日・12/29～1/3除く)
女性のための人権擁護活動 及び自立支援活動 (女性と子ども)	NPO法人 女のスペース・ながおか	38-0456 面接相談と カウンセリング は要予約	月～金 10:00～16:30 水のみ 10:00～19:00

## こども、子育て、青少年に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番0258	相談日 相談時間
こどもの健康相談	こども家庭センター	36-3790	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
こどもの成長や発達に関すること	こども発達相談室	こども家庭 センター内 36-3727	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
こどもがいる家庭内の様々な 悩み・心配ごとについての相談	家庭児童相談室	こども家庭 センター内 39-7867	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
いじめ、不登校、非行、 児童虐待など	子どもサポートコール	学校教育課内 39-2216 【電話相談 のみ】	月～金 9:00～16:00 (祝日・12/29～1/3除く)
学習や行動の悩み、不登校、 進路について	子ども・青少年相談センター	32-3663 【面接相談は 要予約】	月～金(祝日・12/29～ 1/3除く) 面接相談:9:00～18:00 (要予約) 電話相談:9:00～17:00

# 生活全般、なんでも相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	相談日 相談時間
日常のトラブルや困りごと	市役所総合窓口(市民相談)	市民窓口 サービス課 39-2255	月～土 9:00～16:00 (12/29～1/3除く)
暮らしや住まい、 家族の心配事等	長岡市ふれあい福祉総合相談所	長岡市社会 福祉協議会 32-7833 市社協の各 支所でも実施	月～金 13:00～16:00 (受付 13:00～15:30) 各支所(予約制) 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・12/28～1/4除く)

## 生活安全に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	相談日 相談時間
犯罪被害・DVストーカー	長岡警察署	38-0110	毎日 24時間 ※夜間及び土・日・祝日・ 年末年始は当直の警察官 が対応

## 「こころの不調」のサイン

出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
こころの耳 より抜粋

### 《からだの面》

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚めて眠れない
- 食べてもおいしくない
- 食欲が急に増えた
- 体重が減った、または増えた
- 疲労がとれない
- 頭や肩、首が重い

### 《こころの面》

- 気分が落ち込んでいる
- 何事にも悲観的になる
- 憂うつだ
- 何事にも興味が持てない
- 何をすることもおっくうだ
- イライラして落ち着きがない
- 不安だ

### 《行動の面》

- 会社の遅刻・欠勤が増えた
- 会社に行きたがらない
- 口数が減る
- 「自分はダメな人間だ」など  
否定的な発言が増える
- 新聞やテレビを見なくなった
- 人との接触を避けるようになった

「いつも」と違う上記のようなことが10日～2週間以上続く場合、  
こころの不調のサインかもしれません。早めに医師など専門家に相談しましょう。



長岡市ホームページ  
「こころの健康相談」

# 障害者の困りごとや生活に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	担当地区	相談日 相談時間
障害者、家族からの日常生活上の心配ごとなどの相談	相談支援センターふかさわ 分室サンスマイル	86-7812	千手・阪之上の一部(JR線の西側)・表町・中島・神田・新町・栖吉・富曽・亀・山本・新組・黒条	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	障がい者支援センターあさひ	32-5877	四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR線の東側)・川崎・宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志・川口	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/31～1/3除く)
	越路ハイム 地域生活支援センター	27-4266	下川西・上川西・福戸・王寺川・三島・中之島・与板・和島・寺泊	月～金 8:30～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	相談支援センターふかさわ	47-2208	大島・希望が丘・日越・関原・宮本・大積・深才・青葉台・越路・小国	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	障害者相談支援センターとちお	86-6396	栃尾	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)

## 心や体が疲れていると感じたら・・・

レスト (Rest)	レクリエーション (Recreation)	リラックス (Relax)
<p>休息・休養・睡眠</p> <p>オンとオフを切り替え 勉強中もこまめに休憩 緊張を細切れにする</p> 	<p>運動・趣味・娯楽</p> <p>体を動かす 好きなことをして、ストレスから意識をそらせる</p> 	<p>ストレッチ・音楽・ リラクゼーション</p> <p>呼吸を落ち着かせる 筋肉の緊張をとく 音楽やアロマセラピー 家族や親しい人との会話</p> 

人に話すことも  
安心感につながります。  
一人で抱えず、  
ご相談ください。

# 高齢者の困りごとや生活に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先 市外局番 0258	担当地区	相談日 相談時間
高齢者の 相談	長寿はつらつ課	39-2268		月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
高齢者、家族 からの日常生活上の心配ごと などの相談	長岡市地域包括支援センター なかじま・おもてまち	30-1121	千手・阪之上の一部 (JR線の西側)・ 表町・中島・神田・ 新町	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター けさじろ	37-5700	四郎丸・豊田・ 阪之上の一部 (JR 線の東側)・川崎	月～日 8:30～17:00
	長岡市地域包括支援センター ふそき	25-3354	栖吉・富曾亀・ 山本・新組・黒条	月～土 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター みやうち・やまこし	39-0080	宮内・十日町・ 六日市・太田・ 山通・山古志	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター まきやま・みしま	29-7005	下川西・上川西・福 戸・王寺川・三島	月～金 8:00～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター にしがおか	29-6621	大島・希望が丘・ 日越・関原・宮本・ 大積・深才・青葉台	月～日 8:30～17:00
	長岡市地域包括支援センター なかのしま・よいた	61-2600	中之島・与板	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター こしじ・おぐに	41-3201	越路・小国	月～金 8:30～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター わしま・てらどまり	74-3808	和島・寺泊	月～金 8:00～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター とちお	53-2265	栃尾	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
長岡市地域包括支援センター かわぐち	89-3974	川口	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)	

## 相談窓口の利用について

Q いろいろな相談窓口があり、どこに相談してよいかわからない。

A こちらに掲載のどの窓口でもご相談いただければ必ずお話を聴きます。  
どこに相談したら良いか迷った時は、**保健師がご相談に応じます。**  
ご本人等の状況に応じて関係機関をご紹介しますり、各機関と連携しながら、一緒に解決に向けて考えますので、どんなお悩みでも一人で抱え込まずにご相談ください。

保健師の相談窓口	連絡先 市外局番 0258	相談日 相談時間
健康増進課 (中之島・三島・山古志地域含む)	39-7508	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
南部地域事務所 (越路・小国・川口地域)	92-5011	
北部地域事務所 (和島・寺泊・与板地域)	74-3116	
栃尾地域事務所	52-5836	

Q 悩みを抱える方に相談窓口を紹介するときはどうしたらよいか。

A 悩みを抱える方を確実に相談窓口につなぐには、本人の話を聴き、本人と一緒に相談窓口へ連絡したり、相談に同行することが有効です。

ホームページにも医療機関など、  
こころの健康に関する相談先が掲載されています。

長岡市ホームページ  
はこちらから➡



発行:長岡市福祉保健部健康増進課  
住所:長岡市幸町2丁目1番1号  
電話:0258-39-7508【月～金 8:30～17:15(祝日・12/29～1/3除く)】