

# ～柏崎市にお住まいの方へ～ こころの相談窓口



悩みや辛い気持ちを抱えている方、その周りの方が相談できる所があります。  
1人で抱え込まず、まずはお話を聞かせてください。


※柏崎市外の方は、お住まいの市町村にご相談ください。  
本紙掲載相談窓口のご利用は無料です  
(電話代や医療機関の利用は除く)

## ☘ 悩みや辛い気持ち、こころの不調について

相談内容・相談窓口		電話番号	受付時間等
こころの健康	<b>相談員による心の健康相談</b> (柏崎市元気館内 健康推進課 地域保健係) 眠れない、ストレスがあるやイライラしやすい、気分が落ち込むなど、心の不調に関する相談ができます。 ※来所は予約制です。相談は1時間程度です。	0257-20-4214	平日 8:30~17:00 
	<b>心と体の健康相談</b> (柏崎市元気館) ※土日祝日は、一部業務のみ行っています。 ※第1日曜日とその前日は休館日です。	0257-20-4214 0257-20-4210	平日 8:30~17:15 土日祝日 9:00~16:30
	<b>柏崎地域振興局健康福祉部</b> (柏崎保健所)	0257-22-4161	平日 8:30~17:15
	<b>中越地域いのちとこころの支援センター</b> 「死にたいくらい辛い気持ちを抱えている本人や、その家族等への相談支援」	0258-88-0070	平日 8:30~17:15
	<b>新潟県こころの相談ダイヤル</b>	0570-783-025	24時間 365日受付
	<b>新潟いのちの電話</b> 自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)	025-288-4343 0120-783-556	年中無休 毎日16~21時 毎月10日
	ネットでも相談する	<input type="text" value="検索"/> <input type="text" value="新潟いのちの電話"/>	
	<b>新潟県精神保健福祉センター</b>	相談専用電話 025-280-0113	平日 8:30~17:00

ご利用の際は、診療日・受付時間を予めご確認ください。  
最新情報は

## ☘ 医療機関の受診について

名称	所在地	電話番号
柏崎市内の医療機関 精神科・心療内科等がある	<b>柏崎厚生病院</b> 柏崎市茨目二ツ池 2071-1	0257-22-0111
	<b>関病院</b> 柏崎市元城町 1-42	0257-23-4314
	<b>駅前クリニック前畑医院</b> 柏崎市駅前 2-2-3	0257-32-1700
	<b>恩田クリニック</b> 柏崎市東本町 1-8-54	0257-21-6788
	<b>西山ふれあいクリニック</b> 柏崎市西山町池浦 877 (西山町いきいき館内)	0257-47-3333
<b>精神医療相談窓口</b> 夜間(平日・休日を問わず) 17:00~翌8:30 休日(土曜・日曜・祝日) 8:30~17:00 緊急に精神科医療・相談を必要とする方のためのもです。すでに精神科・心療内科の治療を受けている方は、まずは主治医に相談しましょう。	0258-24-1510	

## 🍀 こころの不調に関する、その他相談先

	相談内容・相談窓口	電話番号	受付時間等
妊娠 出産 子育て	柏崎市子育て支援課（柏崎市元気館） （柏崎市こども家庭センター）	0257-20-4215	平日 8:30~17:15
子育て情報発信しています <input type="text" value="検索"/> <input type="text" value="すくすくネットかしわざき"/>			
いじめ不登校 発達	柏崎市子どもの発達支援課 相談支援係（柏崎市役所分館3階） ★いじめ不登校電話相談 相談専用電話 0257-22-4115 ★小・中・高校生のカウンセリング、いじめ、不登校、発達障害の相談 予約専用電話 0257-32-3397		平日 9:00~17:00
ひきこもり	柏崎市ひきこもり支援センター（柏崎市元気館2階） ひきこもりでお悩みの15歳からおおむね60歳までの方 （中学校・高等学校に在籍していない方）やその家族の相談	0257-41-6005	平日 8:30~17:15
高齢者 介護	柏崎地域包括支援センター 高齢者やその家族の身近な総合相談窓口です。 市内7か所のセンターが相談や支援を行っています。 介護と仕事の両立に関する相談もできます。 詳しくは市ホームページをご覧ください。		平日 8:30~17:00
職場の メンタルヘルス	新潟産業保健総合支援センター 働く人のメンタルヘルス相談、ご本人・事業所担当者も相談できます。（面談・電話は予約制。メールでも相談できます）	025-227-4411	原則、月~木曜日の13:30~16:30
	柏崎地域産業保健センター 労働者数50人未満の事業所担当者と、そこで働く人を対象とした相談（予約制）です。 ★メンタルヘルスを含む健康管理に係る相談 ★登録産業医による長時間・高ストレス労働者の面接指導等	0257-21-9200	平日 13:00~16:00
消費生活	消費生活センター ★消費生活相談。架空請求・訪問販売・電話勧誘販売・通信販売のトラブル、多重債務等	0257-23-5355	平日 9:00~16:00 土曜 9:00~12:00
生活 その他	新潟県ライフサポートセンター 労働・生活・暮らしのなんでも相談事業です。	0258-86-8898	平日 10:00~16:00
	柏崎市社会福祉協議会 ★心配ごと相談（日常生活の悩みごと） 月曜・火曜・木曜・金曜 9:00~12:00（受付終了時間11:30） ★専門相談（予約制来所相談。各13時~15時） (1) 法律相談【第1・3火曜】…法律全般に関すること ※事前に心配ごと相談を受けた方が対象 (2) 司法書士相談【第4木曜】…登記・相続など各種書類の手続きに関すること等 (3) 行政書士相談【奇数月第3木曜】…許認可申請書や契約書・遺言書などの作成に関すること等	電話 0257-22-1411	

## 🍀 こころの情報に関する情報・電話やSNSによる相談窓口（厚生労働省）

### ● 「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く方やご家族、事業者に向けた、メンタルヘルスケアに関する情報や電話・メール・SNSによる相談窓口を紹介しています。




### ● 「まもろうよ こころ」

悩みや不安を抱えて困った時に、SNSや電話などで相談できる、相談窓口を紹介しています。

