

心のセーフティネット 相談窓口一覧

【新潟県こころの相談ダイヤル】

新潟県では、毎日・24時間で相談対応をしています

なやみなし にいがた

電話：0570-783-025

※相談無料・通話料が別途かかります



分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心	自殺などさまざまな心の悩み	新潟いのちの電話（新潟）	025-288-4343	毎日24時間
		新潟いのちの電話（上越）	025-522-4343	
		新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	
		新潟いのちの電話（新発田）	0254-20-4343	
		新潟いのちの電話（村上）	0254-53-4343	
	自殺予防いのちの電話フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00（通話料無料）	
自殺未遂者等のハイリスク者やその家族等への相談支援	下越地域いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:15	
	中越地域いのちとこころの支援センター	0258-88-0070		
	上越地域いのちとこころの支援センター	025-524-7700		
精神保健	心の健康に関する相談	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
		新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:00 ※新潟市を除く県内に在住の方
		新潟市こころの健康センター	025-232-5560	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:00 面談は予約制
		各市区町村の保健福祉担当課	各市区町村役場にお問い合わせください	
青少年・子ども	児童虐待、養育困難、非行、発達 の遅れ等、18歳未満の子どものさ まざまな問題に関する相談	児童相談所	0254-26-9131	月～金 （祝日、年末年始を除く） 8:30-17:15
		新発田児童相談所	0254-26-9131	
		中央児童相談所	025-381-1111	
		長岡児童相談所	0258-35-8500	
		南魚沼児童相談所	025-770-2400	
		上越児童相談所	025-524-3355	
	新潟市児童相談所	025-230-7777	月～金 （祝日、年末年始を除く） 8:30-17:30	
		各市区町村の児童家庭担当課	各市区町村役場にお問い合わせください	
	DVと児童虐待専用の電話相談	DV・児童虐待相談フリーダイヤル	0120-26-2928	毎日9:00-22:00
	子供や女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152	毎日9:00-22:00
	いじめ、その他学校生活に関する こと	全国統一24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
		新潟県いじめ相談電話	025-285-1212	月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00-17:00
		新潟市「いじめSOS」電話相談	025-222-0110	
	不登校、いじめ、発達、心身の健康、その他	県立教育センター いじめ・不登校等悩み事相談テレフォン	025-263-4737	月～金（祝日、お盆の時期、年末年始を除く） 9:10-16:00
幼児・児童・生徒の教育上の様々 な悩み	県立教育センター 教育相談	025-263-9029	月～金（祝日、お盆の時期、年末年始を除く） 9:00-17:00 来所相談は予約制	
青少年や保護者の相談に対して、 内容に応じた適切な相談機関を紹 介	生徒指導課いじめ対策室	025-280-5124	月～金（祝日を除く） 8:30-17:15	
子どもの非行などの問題行動	新潟少年サポートセンター	025-285-4970	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:15	
	長岡少年サポートセンター	0258-36-4970		
	上越少年サポートセンター	025-526-4970		
子どもの悩みごと相談	子どもの悩みごと相談 【①電話相談】 【②弁護士紹介】	① 0120-66-6310 ② 025-222-5533	①毎週月曜日と木曜日 （祝日、お盆、年末年始除く） 16:00-19:00 相談料無料 ②月～金 （祝日、お盆、年末年始を除く） 9:00-17:00 初回30分相談料無料	
育児に関すること	各市区町村の母子保健担当課	各市区町村役場にお問い合わせください		

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
● 4 ● 女性	配偶者からの暴力、離婚、女性の悩み、保護に関する相談	新潟県女性福祉相談所	025-381-1111	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:15
	DVと児童虐待専用の電話相談	DV・児童虐待相談フリーダイヤル	0120-26-2928	毎日 9:00-22:00
	子どもや女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152	毎日 9:00-22:00
	性犯罪被害に関する相談	性犯罪被害相談電話	025-281-7890または #8103	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）
	性暴力被害に関する相談	性暴力被害者支援センターにいがた	025-281-1020	月～木 10:00-16:00 金・土日・祝日 10:00～翌10:00 （年末年始は除く）
● 5 ● 高齢者	高齢者に係る日常生活上の心配事など	新潟県高齢者総合相談センター	025-285-4165	月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00-17:00 ※専門相談（法律相談）は予約制 原則第2、4月曜日 13:30-16:00
		新潟県認知症コールセンター	025-281-2783	月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00-17:00
● 6 ● 障害者	手帳の申請、医療費助成、福祉サービスの利用など、日常生活や社会活動に関する相談	各市区町村の障害福祉担当課	各市区町村役場にお問い合わせください	
	障害者の権利擁護に係る相談など	障害者110番	025-381-0110	10:00-15:00 （年末年始・特定日5回を除く）
	高次脳機能障害に関する相談	高次脳機能障害相談支援センター	025-280-0114	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:00
	発達障害に関する相談	新潟県発達障がい者支援センター RISE（ライス）	025-266-7033	月～金（祝日を除く） 8:30-17:15
新潟市発達障がい支援センター JOIN（ジョイン）		025-234-5340	月～金（祝日を除く） 8:30-17:30、土 9:00-15:00 面談・相談は予約制	
● 7 ● 難病	難病についての病気、制度、患者団体、就労に関すること	新潟県・新潟市難病相談支援センター	025-267-2170	月～金（祝日、年末年始を除く） 10:00-16:00
● 8 ● ひとり親	ひとり親家庭の生活、就業、離婚による養育費に関する相談	ひとり親家庭等就業・自立支援センター	（就業相談） 025-281-5587 （養育費相談） 025-281-5546	月～金（祝日、年末年始を除く） 9:30- 16:30
● 9 ● ひきこもり	ひきこもりに関する相談	新潟県ひきこもり相談ダイヤル	025-284-1001	月～金（祝日、年末年始を除く） 8:30-17:00 ※新潟市を除く県内に在住の方
		新潟市ひきこもり相談支援センター	025-278-8585	火～土（祝日、年末年始を除く） 9:00-18:00
● 10 ● 職場における心の健康・労働	職場、仕事、家庭他、生活全般でのこころの悩みなど	日本産業カウンセラー協会 新潟相談室	025-290-3883	予約受付 月～金 10:00-18:00 面談時間 月～金 13:00-20:00
	事業者、労務管理者、労働者及びその家族を対象にメンタルヘルスに係る相談・計画立案等全般に関すること	新潟産業保健総合支援センター	025-227-4411	月～金（祝日を除く） 8:30-17:15 面談・相談は予約制
	労働問題に関する相談	新潟労働相談所	0250-23-6110	月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00-17:00 面談相談は予約制
		長岡労働相談所	0258-37-6110	
		上越労働相談所	025-526-6110	
労働者からの雇用・賃金・セクハラ等の相談	新潟県弁護士会労働者無料相談	025-222-5533	月～金（祝日を除く） 9:00-17:00	
● 11 ● 求職	若年者の面接対策、キャリアカウンセリング	ジョブカフェにいがた	025-240-3013	月～金（祝日を除く） 9:30-18:00 就職相談は予約制
		ジョブカフェながおか	0258-38-6181	
		ジョブカフェじょうえつ	025-520-9115	
● 12 ● 経営	中小業者の経営、金融、税金生活、多重債務等	無料法律相談（新潟県商工会連合会）	025-283-1311	予約受付：平日8:30-17:15 面談時間：不定期 本部・支所・商工会合わせて月16回

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
● 13 ● 法律	各種法律問題全般	新潟県弁護士会リーガルサービスセンター	025-222-5533	月～金（祝日を除く） 9:00-17:00 ※予約制、面談相談、原則有料
	新潟県内にある様々な相談窓口の紹介	日本司法支援センター 法テラス新潟	0570-078328 ※IP電話を利用されている場合：050-3383-5420	①情報提供（電話・面談） 月～金（祝日を除く） 9:00-17:00 ②予約制の面談相談（経済的に余裕のない方を対象） 月～金（祝日を除く） 13:00-16:00
	全国にある様々な相談窓口の案内のほか法律制度紹介	コールセンター	0570-078374	月～金（祝日を除く） 9:00-21:00 土 9:00-17:00
	犯罪被害に遭われた方の被害後の状況やニーズに応じ相談窓口利用できる法律制度などの情報提供	犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714	月～金（祝日を除く） 9:00-21:00 土 9:00-17:00
	各種法律問題全般	新潟県司法書士会 司法書士総合相談センター	025-240-7867	月～金（祝日を除く） 10:00-12:00 13:00-16:00
	各種法律問題全般	司法書士無料相談	025-244-5121	予約制の面談相談 毎週水曜日 13:30-16:00
商工業者を対象に企業経営に関する法律相談	無料法律相談（新潟県商工会連合会）	025-283-1311	予約制の面談相談 予約受付 平日 8:30-17:15 面談時間 不定期 10:00-12:00	
● 14 ● 金融	サラ金、クレジット等、多重債務に関する相談	新潟県弁護士会多重債務相談センター	025-222-5533	月～金（祝日を除く） 9:00-17:00 ※予約制、面談相談、初回無料
		新潟県司法書士会多重債務ホットライン	025-240-7974	月～金（祝日を除く） 10:00-12:00 13:00-16:00
● 15 ● 消費生活	商品や契約などの苦情相談 多重債務に関する相談	新潟県消費生活センター	025-285-4196	月～金（祝日・毎月第4水曜を除く） 9:00-17:00（受付は16:30まで） 土 10:00-16:30（受付は16:00まで） 予約制の面談相談は月～金（毎月第4水曜を除く）
		消費者ホットライン188（いやや） ※最寄りの消費生活センター等相談窓口につながります。	（局番なし）188	※各相談窓口により異なる
● 16 ● 生活安全・犯罪被害	性犯罪被害に関する相談	性犯罪被害相談電話	025-281-7890または #8103	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）
	犯罪や交通問題などの相談	けいさつ相談室（警察本部）	025-283-9110または #9110	
	犯罪や交通問題などの相談	各警察署	各警察署に お問い合わせください	
	ストーカー規制法 ・DV防止法に関する相談			
	振り込め詐欺や悪徳商法・金融に関する相談			
	行方不明に関する相談			
犯罪被害に関する相談	にいがた被害者支援センター（新潟）	025-281-7870	月～金（祝日、年末年始を除く） 10:00-16:00	
	にいがた被害者支援センター（長岡）	0258-32-7016		
	にいがた被害者支援センター（上越）	025-522-3133		
● 17 ● 人権	人権問題全般の相談	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 （祝日、年末年始を除く） 8:30-17:15
		子どもの人権110番	0120-007-110	
		女性の人権ホットライン	0570-070-810	



そんなことはないよ！
必ず、解決する方法はあるから。
電話してくださいね。



