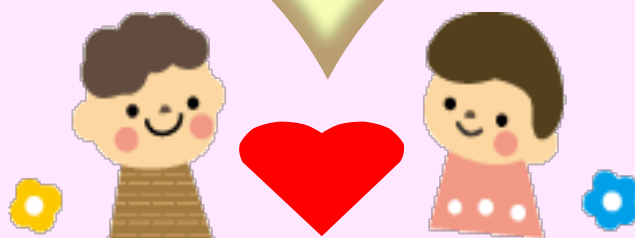


自殺対策相談窓口一覧

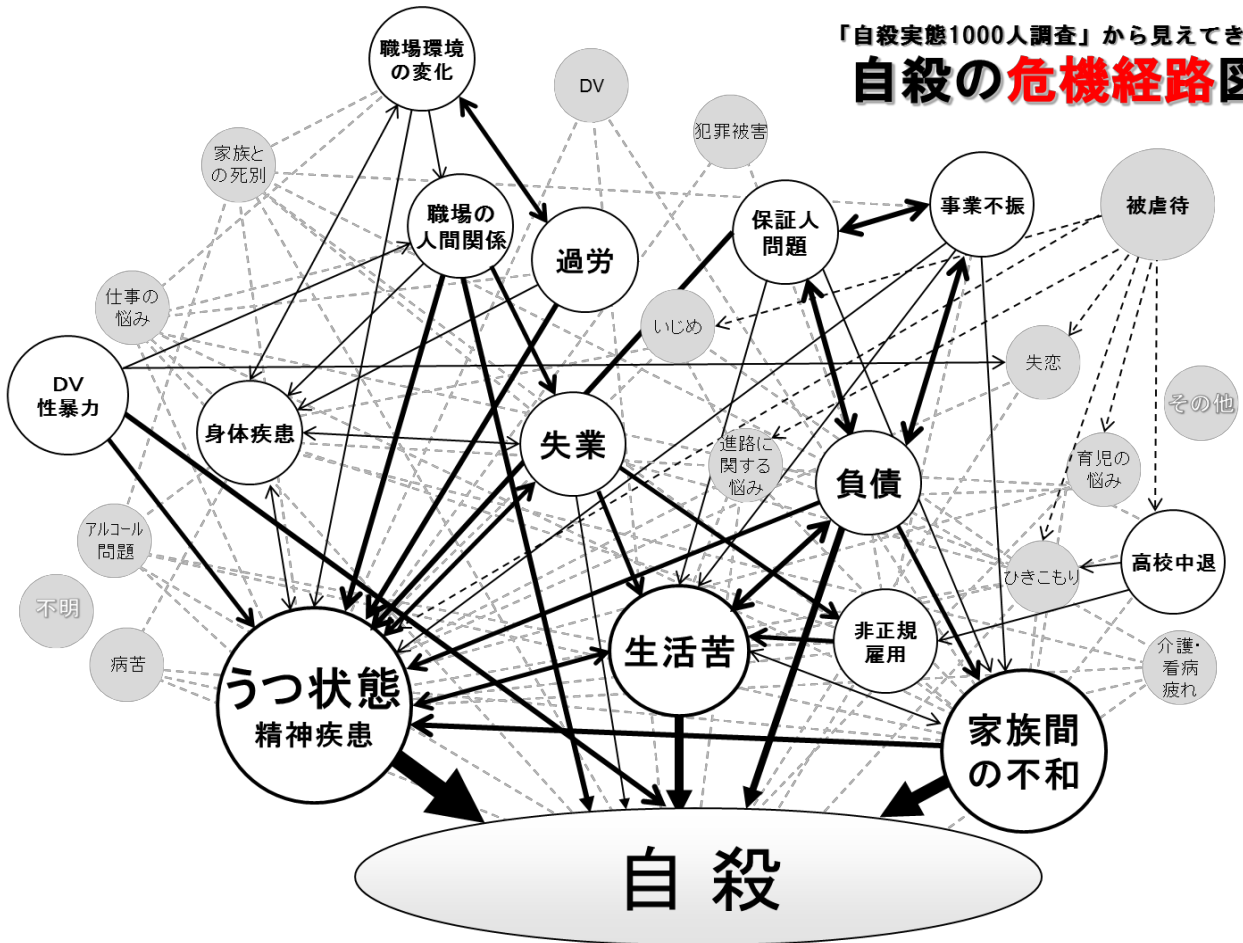
自殺のないまちを めざして

旭川市・鷹栖町・東神楽町・当麻町・比布町・
愛別町・上川町・東川町・美瑛町・幌加内町版



あなたの気持ち、話してください。
こころのサインに気付いてください。

「自殺実態1000人調査」から見えてきた
自殺の危機経路図



自殺で亡くなった523人の、その一人ひとりの亡くなるまでの軌跡を辿ると、そこには共通の「自殺の危機経路」が浮かび上がってきた。

出典：自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク発行)

**北海道では毎日2~3名が自殺で亡くなっています。
 上川中部でも毎年約70人が自殺で亡くなっています。**

自殺は様々な問題が複雑に重なり合い、追い込まれた末の死であることが明らかになっています。

悩みを抱えたところは、パンクしそうにふくらんだ風船に似ています。考えれば考えるほど、風船はふくらむばかりで、空気の出口をゆるめようとしなくなってしまう。

こんな時、突破口を切り開く第一歩が、だれかに話してみることです。あなたもだれかに相談してみませんか？

相談窓口

1. 市町の母子保健・子育て支援、こころの健康、介護に関する総合相談

1) 旭川市

市町名	母子保健・子育て相談 ・女性相談窓口	こころの健康相談窓口	介護・高齢者相談窓口	受付時間	備考
旭川市	「母子保健」 母子保健課 0166-26-2395 ----- 「子どもに係る相談」 子ども総合相談センター 0166-26-5500 ----- 「女性の悩みに関する相談」 女性相談 0166-25-6418	健康推進課 0166-25-6364	介護119番 (介護総合相談) 0166-25-9119	8:45~17:15 (月~金)	介護・高齢者相談 は旭川市内11ヶ所 の地域包括支援セ ンターでも対応しま す

2) 上川保健所管内町

市町名	母子保健・子育て支援窓口	障害者相談窓口	介護・高齢者相談窓口	受付時間	備考
鷹栖町		生活福祉相談センター 0166-87-2112		8:30~17:15 (月~金)	健康福祉課 (サンホールはびねす内)
東神楽町	健康ふくし課 0166-83-5431	健康ふくし課ふくしグループ 0166-83-5430 ----- 基幹相談支援センターこりん相談室 0166-82-4007	地域包括支援センター 0166-83-5600	8:30~17:15 (月~金)	
当麻町	健康課 0166-84-2111	福祉課 0166-84-2111	地域包括支援センター 0166-84-2111	8:30~17:15(月~金)	
比布町	保健センター 0166-85-2555	保健福祉課福祉係 0166-85-4804	地域包括支援センター 0166-85-2112	8:30~17:15 (月~金)	
愛別町	保健福祉課 01658-6-5111	保健福祉課 01658-6-5111	地域包括支援センター 01658-6-4771	8:30~17:15 (月~金)	
上川町	保健福祉課 01658-2-4054 ・4055	保健福祉課 介護福祉グループ 01658-2-4055	保健福祉課 01658-2-4054 ・4055	8:30~17:15 (月~金)	
東川町	保健福祉課 0166-82-2111	保健福祉課社会福祉室 0166-82-2111 ----- 基幹相談支援センターこりん相談室 0166-82-4007	地域包括支援センター 0166-82-2111	8:30~17:15 (月~金)	
美瑛町	保健センター 0166-92-7000	障害相談支援センター 0166-92-4473	地域包括支援センター 0166-92-4248	8:30~17:15 (月~金)	
幌加内町	保健福祉課 0165-35-3090	保健福祉課しあわせ 福祉係 0165-35-3090	地域包括支援センター 0165-35-3090	8:30~17:15 (月~金)	

2. こころの相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間	
旭川のいのちの電話	0166-23-4343	木曜9:00～ 月曜15:30連続 火・水曜9:00～15:30	
日本のいのちの電話連盟 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日8:00 ～翌11日8:00	通話料無料
日本のいのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	10:00～22:00	ナビダイヤル受付センターに順次おつながります。
一般社団法人北・ほっかいどう 総合カウンセリング支援センター 北・ほっかいどう被害者相談室	心の悩み相談 0166-27-7611 面接予約 0166-24-1900	10:00～15:00 (月・火・木・金)	面接は予約制です 面接場所: 旭川市5条庁舎
旭川市保健所健康推進課	0166-25-6364	8:45～17:15 (月～金)	対象地区:旭川市
上川保健所健康推進課健康支援係	0166-46-5992	8:45～17:30 (月～金)	対象地区: 鷹栖町・東神楽町・ 当麻町・比布町・愛 別町・上川町・東川 町・美瑛町・幌加内 町
北海道立精神保健福祉センター こころの電話相談	0570-064-556	9:00～21:00(月～金) 10:00～16:00 (土・日・祝日)	

3. 健康に関する相談

分類	相談窓口	連絡先	受付時間	備考
うつ	一般社団法人明るいうつのかい	0166-29-0123	10:00～16:00 (月～金)	当事者および専門 相談員が対応しま す
		緊急連絡先 080-6093-5670	24時間	
アルコール 依存	旭川連合断酒会	0166-57-6701 090-1527-4489	9:00～21:00	
	特定非営利活動(NPO)法人アラ ノン・ジャパン事務局(GSO) (アルコール依存の問題を持つ 人との関わりにより影響を受けた 家族と友人の集まり)	045-642-8777	10:00～16:00 (水・土・日・祝日休み)	自助グループ・アラ ノンのグループや 書籍の紹介になり ます。
	アルコールリクス・アノニマス AA北海道セントラルオフィス (HCO)	011-557-4329 メール hcoaa@yahoo.co.jp	11:00～16:00 (月～金)	あなたが「自分にお 酒の問題がある」と 思うなら、HCOにお 問い合わせください。
ギャンブル 依存	GA日本インフォメーションセン ター	ホームページ http://www.gajapan.jp/ メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp	常駐のスタッフがおりませ るので、お返事に時間が かかる場合がありますの で、御了承ください。	ギャンブルの問題を もつ当事者のミー ティングを実施して います。
	一般社団法人ギヤマン 日本サービスオフィス	ホームページ http://www.gam-anon.jp 03-6659-4879 メール info@gam-anon.jp	電話対応時間 10:00～12:00 (月曜日と木曜日)	ギャンブルの問題に影 響を受けた家族や友 人のミーティングをし ています。旭川市内でも 開催しています。
薬物 依存	北海道ダルク	011-750-0919	9:00～17:00 (月～金)	当事者スタッフが対 応します

分類	相談窓口	連絡先	受付時間	備考
高次脳機能障がい	脳外傷友の会コロポックル道北	0166-85-6460	10:00~15:30 (月~金、平日のみ)	面接相談は完全予約制です。(お電話で予約下さい)
	脳外傷友の会「コロポックル」	011-858-5600	10:00~17:00 (月~金)	
精神障がい	旭川精神障害者家族連合会	0166-61-4311	10:00~16:00 (月~金)	
難病	北海道難病連旭川支部	0166-24-7690	9:00~17:00 (月~金)	当事者が病気・生活等々、何にでも相談対応します
認知症	旭川認知症の人と家族を支える会 (やまびこ会)	0166-52-7760	24時間	
	若年性認知症の人と家族の会 (旭川ひまわりの会)	090-3898-0418(担当 石井) FAX 0166-67-2455 メール hinoki34@ab.auone-net.jp URL asahikawa-himawari.com	8:00~20:00	(事務局) 070-0824 旭川市錦町19丁目 2166-234(ティサービス 陽の木 内)
	医療法人社団 旭川圭泉会病院 認知症疾患医療センター	0166-37-2810 メール相談 ninchi.c@keisenkai.or.jp	9:00~16:30 (月~金)	
	医療法人社団志恩会 相川記念病院 認知症疾患医療センター	0166-53-8853	9:00~16:30(月~金) 9:00~11:30(土)	初診は事前に問い合わせ、予約が必要。
女性	上川保健所健康推進課 女性の健康サポートセンター	0166-46-5992	8:45~17:30 (月~金)	対象地区: 鷹栖町・東神楽町・ 当麻町・比布町・愛 別町・上川町・東川 町・美瑛町・幌加内 町
障がい	旭川市障害者総合相談支援 センター あそーと	0166-73-5936	9:00~18:00 (月~土)	月曜日以外は面接 相談も可能です
	かみかわ相談支援センター ねっと	0166-38-1180	9:00~17:00(月~金) 9:00~12:30(土)	月曜日以外は面接 相談も可能です
	北海道発達障害者支援 道北地域センターきたのまち	0166-38-1001	9:00~17:00 (月~土)	基本的に面談は身 近な支援者の方と 一緒に来所を願 いしています。市町 村の相談窓口や基 幹相談支援事業所 にご相談の上ご連 絡をお願いします。
	上川中南部障害者就業・生活 支援センターきたのまち	0166-38-1001	9:00~17:00 (月~土)	障がいのある方の 一般就労について のご相談を受けま す。面談をご希望 の方は事前に予約 が必要です。
	上川中部基幹相談支援センター きたよん	0166-84-7111	8:30~17:15 (月~金)	対象:当麻町、比 布町、愛別町、上 川町の住民の方

※その他にも、障がいの特性に応じた相談支援を行っている事業所があります。



4. 消費生活に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
北海道立消費生活センター	050-7505-0999	9:00~16:30 (月~金)	面接相談も可能です
旭川市消費生活センター	0166-22-8228	9:00~17:00 (月~金)	対象地区: 旭川市・鷹栖町・東 神楽町・当麻町・比 布町・愛別町・上川 町・東川町

5. 労働に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
北海道労働組合総連合 労働相談ホットライン	0120-378-060	10:00~17:00 (月~金)	通話料無料
旭川労働基準監督署 総合労働相談コーナー	0166-35-5901	8:30~17:15 (月~金)	
旭川公共職業安定所職業相談・紹介	0166-51-0176 41#	8:30~17:15(月~金)	
北海道中小企業労働相談所 労働相談ホットライン	0120-81-6105	17:00~20:00 (月~金) 13:00~16:00(土)	通話料無料
上川総合振興局商工労働観光課	0166-46-5938	8:45~17:30 (月~金)	

6. 多重債務・法律に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
法テラス・サポートダイヤル	おなやみなし 0570-078374	9:00~21:00(月~金) 9:00~17:00(土)	固定電話からは全 国一律3分8.5円(税 別) 携帯電話からは20 秒10円程度(税別) 公衆電話からは全 国一律1分10円
法テラス旭川	050-3383-5566	情報提供 9:30~15:30 法律相談受付 9:00~17:00 (月~金)	
司法書士会総合相談センター・あさひかわ	0166-51-7837	9:00~17:00 (月~金)	

7. 生活困窮に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
旭川市自立サポートセンター	電話 0166-23-1134 FAX 0166-22-8020	8:45~17:15 (月~金)	対象地区:旭川市
かみかわ・くらし安心センターほっと	電話 0166-59-5003 FAX 0166-59-5283	9:00~18:00 (月~金)	対象地区: 上川管内19町村

8. 生活資金貸付け相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
旭川市福祉保険部生活支援課	0166-25-9108	8:45~17:15 (月~金)	『生活つなぎ資金』について対応します ・対象地区:旭川市 ・相談に1時間程度必要なため、午前中は11時まで、午後は4時までにご来庁願います
旭川市社会福祉協議会	0166-23-1185	8:45~17:15 (月~金)	『生活福祉資金』『臨時特例つなぎ資金』について対応します 『生活福祉資金』 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯等への必要に合わせた資金の貸し付け 『臨時特例つなぎ資金』 住居のない離職者で、次の条件に該当する方への当面の生活費の貸付け ①失業等給付、住宅手当等の公的給付制度または就職安定資金融資等の公的貸付制度の申請を受理されており、かつ給付等の開始までの生活に困窮している ②貸付け希望者名義の金融機関の口座がある ※市町村により、上記以外にも独自事業を実施している場合がありますので、直接、お問い合わせ下さい。
鷹栖町社会福祉協議会	0166-87-4451	8:30~17:15 (月~金)	
東神楽町社会福祉協議会	0166-83-5424	8:30~17:15 (月~金)	
当麻町社会福祉協議会	0166-84-5711	8:30~17:15 (月~金)	
比布町社会福祉協議会	0166-85-2943	8:30~17:00 (月~金)	
愛別町社会福祉協議会	01658-6-6800	8:30~17:15 (月~金)	
上川町社会福祉協議会	01658-2-3343	8:15~17:00 (月~金)	
東川町社会福祉協議会	0166-82-7505	8:30~17:15 (月~金)	
美瑛町社会福祉協議会	0166-92-0733	8:30~17:15 (月~金)	
幌加内町社会福祉協議会	01653-5-3090	8:30~17:15 (月~金)	
北海道経済部地域経済局 中小企業課	011-204-5346	8:45~17:30 (月~金)	『勤労者福祉資金』について対応します
上川総合振興局 商工労働観光課	0166-46-5938	8:45~17:30 (月~金)	



9. 犯罪（トラブル）による被害等に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
一般社団法人北・ほっかいどう 総合カウンセリング支援センター 北・ほっかいどう被害者相談室	被害者相談 0166-24-1900	10:00～15:00 (月・火・木・金)	面接は予約制です 面接場所: 旭川市5条庁舎
	面接予約 0166-24-1900	10:00～15:00 (月・火・木・金)	
法テラス・犯罪被害者相談支援ダイヤル	なくこないよ 0570-079714	9:00～21:00(月～金) 9:00～17:00(土)	固定電話からは全国一律3分8.5円(税別) 携帯電話からは20秒10円程度(税別) 公衆電話からは全国一律1分10円
北海道家庭生活総合カウンセリングセンター 北海道被害者相談室	011-232-8740	10:00～16:00 (月～金)	
	性暴力専用ダイヤル 011-211-8286	10:00～16:00 (月～金)	
北海道警察旭川方面本部 相談センター	0166-34-9110 #9110	8:45～17:30 (月～金)	夜間・休日は当直で受け付け(24時間対応)
北海道警察旭川方面本部 性犯罪被害110番	ハートさん 0120-677-110 #8103	8:45～17:30 (月～金)	夜間・休日は当直で受け付け(24時間対応)
北海道交通事故相談所	050-3533-4703 011-204-5220	9:00～16:30 (月～金)	祝日、年末年始を除く
	FAX相談 011-232-7452		
	メール相談 kansei.dousei2@pref.hokkaido.lg.jp		
上川総合振興局交通事故相談所	面接予約電話 0166-46-5923	8:45～17:30 (月～金)	祝日、年末年始を除く。 電話相談は対応できません。 相談は、年間12回を予定していますので、事前に日程等を電話で確認してください。
	専門員面接巡回相談 0166-46-5923	13:00～15:30 (概ね1ヶ月に1回)	
旭川市配偶者暴力相談支援センター	0166-25-6418	8:45～17:15 (月～金)	対象地区:旭川市
上川総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0166-46-5081	9:00～17:00 (月～金)	祝日、年末年始を除く
旭川地方法務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810	8:30～17:15 (月～金)	メール相談利用については、左記URLにアクセスの上、必要事項を入力してください。
	メール相談 http://www.jinken.go.jp/		
ウィメンズネット旭川	0166-24-1388	18:00～21:00 (月～金)	女性・DV相談に対応します
性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)	050-3786-0799	月～金 13:00～20:00 (土日祝祭日、12/29～1/3を除く)	女性の性暴力被害の相談に対応します

10. 子ども・いじめ・学校に関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
旭川地方務局 子どもの人権110番	0120-007-110	8:30~17:15 (月~金)	通話料無料
	メール相談 http://www.jinken.go.jp/		メール相談利用については、左記URLにアクセスの上、必要事項を入力してください。
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間	
NPO法人チャイルドラインほっかいどう	0120-99-7777	16:00~21:00 (毎日)	通話料無料 対象:18歳未満
子ども相談室キラキラ星	0166-62-7215 090-5987-4902	10:00~20:00	子どもからのSOS、子どもに関する保護者からの相談に応じます。
	メール相談 bacillusman425@yahoo.co.jp		
北海道警察旭川方面本部 少年相談110番	0120-677-110	8:45~17:30 (月~金)	
上川教育局	教育相談電話 0166-46-5243	8:45~17:30 (月~金)	
	メール相談 kamikyo.seigaku1@pref.hokkaido.lg.jp		
北海道子ども相談支援センター	0120-3882-56	毎日24時間	通話料無料
	メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp		返信に数日かかることがあります。
旭川市子ども総合相談センター	代表 0166-26-5500	8:45~17:15 (月~金)	対象地区:旭川市
	子ども専用フリーダイヤル 0120-528506	月・木の電話相談は 20:00まで	
	メール相談 kodomosodan@city.asahikawa.hokkaido.jp		
上川総合振興局保健環境部社会福祉課 家庭児童相談室	0166-46-5990	8:45~17:30 (月~金)	対象地区: 上川管内19町村
北海道旭川児童相談所	0166-23-8195	8:45~17:30 (月~金)	児童虐待通告・相談については年中24時間対応

11. 自死遺族・わかちあい

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	8:45~17:30 (月~金)	
自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」	090-5076-0399(吉野淳一)	8:00~23:00	自死遺族のわかちあいの会を開催
	メール相談 11yoshino@gmail.com (アタマは半角数字の仔が2つ)		
旭川市保健所 健康推進課	0166-25-6364	8:45~17:15 (月~金)	旭川自死遺族わかちあいの会を開催

12. 精神科病院

相談窓口	連絡先	受付時間	備考
旭川医科大学病院	0166-65-2111	8:30～12:00(月～金) [外来診療受付時間]	初診は他院の紹介状と事前の問い合わせ、予約が必要
市立旭川病院	0166-24-3181	8:00～11:30(月～金) [外来診療受付時間]	初診は予約が必要
医療法人社団 志恩会相川記念病院 医療相談室	0166-51-3421	9:00～16:30(月～金) 9:00～11:30(土) [外来診療受付時間]	初診は予約が必要
医療法人社団 旭川圭泉会病院 社会復帰・地域医療連携部医療相談室	0166-36-7784	9:00～12:00(月～金) [外来診療受付時間]	初診は事前に問い合わせ、予約が必要
医療法人順真会 メイプル病院	0166-22-7245	9:00～11:30(月～金) [外来診療受付時間]	初診は予約が必要
医療法人社団六樹会 聖台病院	0166-83-3522	9:00～15:30(月水金) 13:30～15:30(火) 9:00～12:00(木) ※第1・3木曜のみ9:00～15:30	初診は事前に問い合わせ、予約が必要
医療法人丸谷会 丸谷病院	0166-25-1111	9:00～12:00(月～金) [外来診療受付時間]	

このパンフレットは様々な問題で悩んでいる方や、
その方を心配しているご家族やお友達のために作成しました。

こころが疲れた時、不安や問題を抱えている時、1人で抱えこまないでください。
問題解決のお手伝いができる様々な相談窓口がありますので、ぜひご活用ください。

※相談される場合は各機関によって専門とする相談内容や対象が異なります。
詳細については各機関にご確認ください。

編集・発行：平成23年2月24日 上川中部自殺対策連絡会議
改訂：平成31年2月5日

【事務局】

北海道上川保健所（上川総合振興局保健環境部保健行政室）
健康推進課

〒079-8610

北海道上川市永山6条19丁目1 上川合同庁舎

TEL：0166-46-5992

