

【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(祝日年末年始を除く)		
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	0952-26-1212	平日 8:30～17:15 ＊虐待については 24 時間対応
	各保健福祉事務所、お住まいの市町の母子保健福祉担当		

○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 13:00～16:00 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	月曜～金曜(祝日除く) 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 (祝日・年末年始を除く)
	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	月曜～金曜(祝日除く) 9:00～17:00(要予約)
法律相談 (有料・対面相談)	佐賀県司法書士会	0952-29-0626 0952-29-0635	水曜 14:00～18:00(要予約) 月・火・木曜 18:00～20:00(祝日年末年始除く)
	佐賀県弁護士会	0952-24-3411	火・木曜 17:30～19:30 土曜 13:00～15:30 (祝日除く)

○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	月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・年始年末除く)
	アバンセ女性総合相談 	0952-26-0018	電話・面談(面談は要予約) 火曜・木～土曜 9:00～18:00 水曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～16:30 (月曜・年始年末を除く)
電話相談	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
対面相談			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
電話相談 メール・チャット相談	DV 相談＋(プラス) https://soudanplus.jp/	0120-279-889	24 時間(内閣府事業) ※チャット相談 12:00～22:00
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
	武雄労働基準監督署 (総合労働相談コーナー)	0954-22-2165	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	杵藤地域産業保健センター	080-5952-8511	平日 9:00～17:00(要予約) (受付 10:00～16:00) ※繋がらない時は留守電をお願いします
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(無料)	0120-565-455	平日 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年始年末を除く)
	こころの耳 SNS 相談 		平日 17:00～21:30(受付) 土・日 10:00～15:30(受付) (祝日、年末年始除く)

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。



【杵藤保健福祉事務所】

TEL 0954-22-2105 FAX 0954-22-4573

(令和8年7月改訂)

【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
杵藤保健福祉事務所 (精神保健福祉担当)	0954-22-2105	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
武雄市健康課	0954-23-9131	平日 8:30～17:15
鹿島市福祉課	0954-63-2119	
嬉野市福祉課	0954-42-3322	
大町町子育て・健康課	0952-82-3186	
江北町健康福祉課	0952-20-8585	
白石町保健福祉課	0952-84-7116	
太良町健康増進課	0954-67-0753	

○精神症状や医療に関する相談窓口

夜間・休日精神医療電 話相談(対象者:佐賀 県内にお住まいの方)	0952-25-7634	月曜～金曜 17時～翌9時 土日祝 24時間
--	--------------	------------------------------

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。



○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	
「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歳までの子どもが つながるチャイルドライン→

○ちょっと気持ちを吐き出したいときに

相談以外の選択肢
「しんどい気持ちをやり過ごす・不安を吐き出すサイト」→

