



メンタルヘルスガイド

～こころの悩みを相談したいときには～



気分の落ち込みや眠れないなどのこころの悩み、ひきこもり・飲酒問題をひとりで抱えていませんか。まずは無料の相談を御利用ください。秘密は厳守します。

【ココロの健康相談】

こころの悩みに関する全般的な相談に**臨床心理士**や**保健師**が対応します。

<日 程> 月2回（予約制）

<場 所> 小山町健康福祉会館 小山町小山75-7

<問合せ> 小山町健康増進課 健康づくり班 [TEL76-6668](tel:76-6668)

【メンタルヘルス相談】

気分の落ち込みや眠れないなどのこころの悩みに、**臨床心理士**が対応します。

<日 程> 不定期（予約制） 希望があれば御家庭に伺います。

<場 所> 小山町健康福祉会館 小山町小山75-7

<問合せ> 小山町健康増進課 健康づくり班 [TEL76-6668](tel:76-6668)



【精神保健福祉総合相談（こころの健康相談）】

こころの病気、アルコールや薬物依存、思春期・老年期のこころの問題、ひきこもり、対人関係がうまくいかない、眠れない・気分の落ち込み、病院を受診するか悩んでいるなどの相談に**精神科医**が対応します。

<日 程> 月1回（予約制）

<場所・問合せ> 御殿場健康福祉センター（御殿場保健所）

御殿場市かまど1113 福祉課 [TEL82-1222](tel:82-1222)

ひきこもり問題・発達障害児（者）

【ひきこもり個別相談】 ・ 【家族交流会】

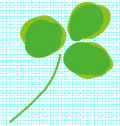
ひきこもりについて「困っている」「このままではいけないと思うけれど、どうしたらよいかわからない」などの悩みがある方はご相談ください。

専門相談員が対応します。（予約制）

<対象者> 6ヶ月以上ひきこもりの状態にある本人または家族

<場所・問合せ> 御殿場健康福祉センター（御殿場保健所）

御殿場市かまど1113 福祉課 [TEL82-1222](tel:82-1222)



【依存相談】薬物・アルコール・ギャンブルなど

薬物・アルコール・ギャンブルなど、依存症に関する悩みや困りごとについて、ひとりや家族だけで悩まずに御相談ください。家族のみの相談もできます。

経験豊富な専門相談員が対応します。

<日 程> 原則、毎月第1水曜日（予約制）

<場 所> 東部健康福祉センター：沼津市高島本町1-3

精神保健福祉センター：静岡市駿河区有明町2-20

<問合せ> [TEL054-286-9245](tel:054-286-9245)

【すみれ相談】 ～大切な人を自死で亡くされたあなたへ～

大切な人を自死で失うと、生活だけでなく、心や体にさまざまな変化が現れることがあります。一人で悩まずに御相談ください。

<日 程> 原則、毎月第1・3水曜日（予約制・匿名可）面接による相談

<場 所> 精神保健福祉センター・各健康福祉センター

【自死遺族のつどい（東部わかちあい すみれの会）】

<日 程> 原則、毎月第3土曜日 13:30～15:30

<場 所> ぬまづ健康福祉プラザ（サンウェルぬまづ）

沼津市日の出町1-15

<問合せ> 静岡県精神保健福祉センター [TEL054-286-9245](tel:054-286-9245)



【静岡県ひきこもり支援センター 相談】

相談専用ダイヤル TEL054-286-9219

10:00~12:00 13:00~15:00


(土日祝日および年末年始を除く)



【#いのち SOS】


NPO 法人自殺対策支援センター
ライフリンク



 おもい ささえる
0120-061-338

【よりそいホットライン】

暮らしの悩み、DV・性暴力などの
相談をしたい方、外国語による相談を
したい方、どんな悩みにも寄り添って
一緒に解決できる方法を探します。

 つなく ささえる
0120-279-338



LINE相談 うちあけダイヤル

LINE アプリによる相談を下記日時に行っています。

【相談日時】

毎日：14:00~22:00

土日祝：14:00~21:00

対象者：静岡県内在住の39歳以下の若者



専門医の治療を受けたいとき

こころの病気を扱っているのは、精神科と心療内科です。メンタルクリニックという看板を掲げている場合もあります。

精神症状が強く出ているような場合は精神科を、精神症状と身体症状が両方あらわれているような場合は心療内科を受診することをお勧めします。

電話で予約をしてから受診してください。どこに受診したらよいのか分からないとき、心の専門医に受診することに抵抗があるときは、かかりつけ医または、保健所や町の保健師に相談してください。

電話相談



【小山町いつでも電話相談】

こころとからだのさまざまな相談に
24 時間体制で通話料・相談料無料



0120-596-243

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話をかけた所在地の都道府県が実施
している公的機関の「こころの健康相談」
につながります。



おこなおう まもろうよ こころ
TEL0570-064-556

【若者こころの悩み相談窓口】

24 時間対応可能です。

対象者：静岡県内在住の 39 歳以下
の若者

TEL0800-200-2326

【24 時間子供 SOS ダイヤル】

対象者：小学生、中学生、高校生



なやみいおう
0120-0-78310

「困ったな…どこへ相談したらいいんだろう？」

日常生活の中で、どこに相談をしたらよいかわからない場合、あなたの困り
ごとに応じた専門の相談窓口を紹介します。

一人で悩まず、まずはご連絡をください。

TEL054-221-2292

月～金 8:30～18:00
(祝日・年末年始を除く)



<問合せ> 小山町健康増進課 健康づくり班

(電話) 76-6668