



# 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・飲酒問題など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**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 TEL76-6668

## 【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 TEL76-6668



## 【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、ひきこもり、対人関係がうまくいかない、眠れない・気分の落ち込んでいるなどの相談に**精神科医師**が対応します。

<日 程> 2か月に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

## 【ひきこもり個別相談】

ひきこもりとは、長い間（おおむね6か月以上）自宅に留まり続け、社会生活（学校や仕事、友人との交流）の再開が難しくなっている状態のことを言います。

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。

＜対象者＞ 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

小山町社会福祉課 TEL76-6661

## 【ひきこもり支援】

ひきこもりのことでお困りのご本人とそのご家族のご相談に応じています。

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）

＜問合せ＞精神保健福祉センター



## 【すみれ相談】 ~大切な人、身近な人を自死で亡くされたあなたへ~



大切な人を失うと、生活だけでなく心や身体にさまざまな変化があらわれることがあります。一人で悩まずにご相談ください。

電話相談は随時行っています。

＜日程・時間＞ 随時受付 13:30~14:00（匿名可）  
お電話いただいた後、日程と会場を相談します。

＜場 所＞ 各健康福祉センター

そのほか県内にある  
民間の遺族相談  
の場はこちら

## 【自死遺族のつどい わかちあい すみれの会】

＜日 程＞ 年4回 第4または第5水曜日 14:00~15:30

＜場 所＞ 精神保健福祉センター：静岡市駿河区有明町2-20

＜問合せ＞ 精神保健福祉センター



TEL054-286-9245

## 【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ご相談ください。家族のみの相談もできます。

専門相談員が対応します。

＜日 程＞ 原則、毎月第1・3木曜日、第2月曜日（予約制）

＜場 所・問合せ＞ 精神保健福祉センター：静岡市駿河区有明町 2-20

TEL054-286-9245

## 【摂食障害の相談】

摂食障害は食行動を中心にいろいろな問題があらわれる病気です。

専門の相談員が対応しますので、お気軽にご相談ください。



TEL053-435-2635 静岡県摂食障害支援拠点病院

（浜松医科大学附属病院精神科神経科内）

月曜日・木曜日、金曜日 9：00～15：00 （土日祝日および年末年始を除く）

# LINE相談

静岡県

うちあけダイヤル

LINE アプリの「その他」→「友だち追加」から「QRコード」で友だちを追加し

て相談メッセージを送信してください。

お話が苦手でも  
大丈夫！

相談員がメッセージで返信します。



＜相談日時＞ 毎日14：00～22：00まで相談受付中

＜対象者＞ 静岡県内に住んでいるの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



## 【小山町いつでも健康相談】

こころとからだのさまざまな相談に 24 時間体制で  
対応します。

通話料・相談料無料で、早朝や深夜でも。

 0120-596-243



## 【こころの電話】

こころの問題で悩んでいる方、家族等のご相談を受けます。



東部地域 TEL055-922-5562 8:30~11:45 13:00~16:30

(土日祝日および年末年始を除く)

<問合せ>精神保健福祉センター

## 【若者こころの悩み相談窓口】

生きるのがつらくなったあなたへ 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、保護者

TEL0800-200-2326



## 【24時間子供SOSダイヤル】

じかんこども  
じかんたいおうかのう  
24時間対応可能です。

 0120-0-78310 なやみいおう

たいしょうしゅ しょうがくせい ちゅうがくせい こうこうせい  
対象者：小学生、中学生、高校生

<問合せ> 小山町健康増進課  
(電話) 0550-76-6668

その他の主な相談窓口（電話・SNS）

はこちら



厚生労働省相談窓口一覧