

# こころの相談窓口 Q & A

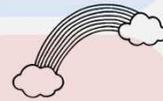
制作：浜松市精神保健福祉センター

## Q

どこに相談したらいいのかわからない  
話をして気持ちを整理したい

## A

こころのほっとラインでご相談できます



浜松市が開設している相談専用ダイヤルです。どこに相談したらいいのかわからないとき、話をして気持ちを整理したいときなどにお電話ください。どんなお悩みでも構いません。あなたのこころが少しでも軽くなるように一緒に考えます。

**こころのほっとライン ☎ 457-2195**

時間：月曜日～金曜日 9:00～16:00 ※祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く

## Q

精神科を受診したほうがいいのか悩んでいる

## A

こころの健康相談を行っています



精神科を受診したことがない方を対象に、こころの病について精神科医師が無料相談を行っています（予約制・ご家族のみの相談も可）。



こころの健康相談

浜松市内の精神科一覧は、市役所等で配布している「障害福祉のしおり」に掲載しています。市ホームページでもご覧いただけます。

**【ご予約・お問合せ】障害保健福祉課 ☎ 457-2213**



精神科一覧  
（「障害福祉のしおり」内）

## Q

直接相談する元気がない

## A

手紙やSNSでご相談できます



### 手紙相談（いのちをつなぐ手紙）

つらい気持ちや、もやもやとした気持ちを手紙で相談することができます。専用の便せんは市役所や区役所、図書館、ショッピングセンターなどに設置しています。

**【お問合せ】精神保健福祉センター ☎ 457-2709**



### SNS相談

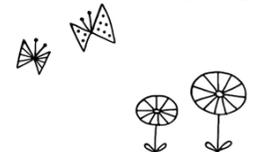
学校（仕事）のこと、家庭のこと、友人のこと等のお悩みをSNSで相談することができます。15歳から39歳までの若者とそのご家族が対象となります。

※最新の情報は、電話やホームページなどでご確認ください

**【お問合せ】浜松市青少年育成センター ☎ 457-2418**

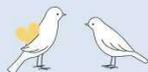


※最新の情報は、電話やホームページなどでご確認ください





家族がこころの病気と診断されたので  
関わり方などを知りたい



ご家族を対象とした**個別相談**、**家族教室**等を実施しています

ご相談内容により相談先が異なります（予約制）。家族教室の開催は市ホームページや広報はままつでお知らせしています。

#### 個別相談

こころの病気 全般の相談	障害保健福祉課 ☎ 457-2213
特定のこころの問題に関する相談 (詳細は右記のQ&Aをご覧ください)	精神保健福祉センター ☎ 457-2709

#### 家族教室

統合失調症の家族教室	障害保健福祉課 ☎ 457-2213
摂食障害の家族教室 うつ病の家族教室	精神保健福祉センター ☎ 457-2709

そのほかの相談機関や福祉サービスについては市役所等で配布している「障害福祉のしおり」に掲載しています。市ホームページでもご覧いただけます。



障害福祉のしおり



**家族会**に参加してみませんか？



家族会とは、こころの病気を持つ方のご家族が、悩みを分かち合い、共有し、連携することでお互いに支え合う会です。支え合いを通して、地域で安心して生活するための活動を行っています。

市内の家族会については市役所等で配布している「浜松市内精神保健福祉関係家族会等ガイドブック」に掲載しています。市ホームページでもご覧いただけます。

【お問合せ】精神保健福祉センター ☎ 457-2709



ガイドブック



精神保健福祉センターではどんな相談ができますか



特定のこころの問題に関するご相談（個別相談）に応じています

個別相談は、相談員（保健師・臨床心理士・精神保健福祉士）が個室でお話を伺います。状況やお気持ちを整理しながら、これからのことを一緒に考えます（予約制）。



#### 個別相談の対象となる方

##### ひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族

個別相談のほかに、ご本人のための居場所支援やグループ活動（個別相談を利用されている方が対象）、家族教室も行っています。

##### 依存問題を抱えているご本人やご家族（アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームなど）

個別相談のほかに、ご本人のための再発予防プログラム、家族勉強会も行っています（いずれも個別相談を利用されている方が対象）。

##### 摂食障害を抱える方のご家族

個別相談のほかに、家族教室も開催しています。

##### がんの治療を受けている方のご家族・がんでご家族を亡くされた方

個別相談のほかに、がんでご家族を亡くされた方のつどいも開催しています。

##### 自死でご家族を亡くされた方

個別相談のほかに、自死遺族わからあいの会も開催しています。

##### 事件や事故、災害に遭われた方

##### 突然ご家族を病気や事故等で亡くされた方

詳しい内容についてはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【ご予約・お問合せ】精神保健福祉センター ☎ 457-2709



精神保健福祉センター

※最新の情報は、電話やホームページなどでご確認ください

☎ 浜松市の市外局番は053です

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

