



# こころの健康づくり

## 西保健センター ☎ 048-774-1411

受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 (祝日及び12月29日～1月3日を除く)

だれでも、身体と同じようにこころの調子をくずすことはあります。そんなときには  
ひとりで抱え込まず、困った時は相談し、仲間同士で話し学び、気持ちを共有しましょう。

### こころの健康講座

申込 必要 通知 無

こころの健康について一緒に学びませんか。2日間コースで開催します。

対象 「自立と依存の境界(仮)」について学びたい人

内容 医師、薬剤師、公認心理師等による講義

時間 13:30～16:10 (予定)

申し込み 電話予約  
(広報・市ホームページ参照)

会場 西保健センター

日 程	内 容
R 6年 9月 頃	医師による講義
10月 頃	薬剤師による講義 公認心理師による講義

※日程・会場・内容については決定次第、広報あげお・市ホームページでお知らせします。

### ピアサロン (セルフヘルプグループ)

申込 必要 通知 無

対象 各回対象の人

内容 同じ立場の人が交流したり、気持ちを話したりできる場です。  
精神保健福祉士・保健師等も同席します。

時間 13:30～15:00

定員 10名(先着順・予約制)

申し込み 電話予約

会場 西保健センター

※当事者ご本人は参加できません。  
※個人情報を参加者同士で共有することはありません。  
※三井金属上尾コミュニティセンター(上尾市コミュニティセンター)等での自主的な活動への支援も行っています。

日 程	対 象
R 6年 4月 18日(木)	統合失調症の方の家族
5月 23日(木)	気分障がいの方の家族
6月 20日(木)	依存症の方の家族
7月 9日(火)	自死遺族
8月 22日(木)	統合失調症の方の家族
9月 13日(金)	気分障がいの方の家族
10月 8日(火)	自死遺族
11月 6日(水)	依存症の方の家族
12月 10日(火)	自死遺族
R 7年 1月 23日(木)	統合失調症の方の家族
2月 20日(木)	気分障がいの方の家族
3月 11日(火)	依存症の方の家族

### いのちのオンライン相談窓口

悩みがあるとき、辛いとき… 24時間365日、いつでも相談を受け付け、どこからでも相談できるオンライン相談窓口です。いのちに関することに限らず幅広いご相談をお受けし、必要な支援につなぎます。個人の秘密は守られます。どこに相談すればよいか分からない相談を含め、お気軽にご相談ください。

対象 上尾市内在住・在勤・在学の人

内容 精神保健福祉士・保健師による  
面接・電話・チャット相談

▶ホームページ

上尾市役所 いのち オンライン

### ①Web相談

申込 必要 通知 無

Webフォームからお申し込みいただくと、メールで個別に日程を調整してご相談をお受けします。

相談受付 毎日24時間

相談日時 随時(年末年始・祝日を除く平日8:30～17:00)

相談方法 電話、対面(直接またはzoom)

会場 西/東保健センター

申し込み 相談フォームに概要を記載し送信

▶ホームページ

上尾市役所 いのち Web相談



### ②LINE相談

申込 不要 通知 無

LINEで「上尾市いのちのオンライン相談」を登録し、メッセージを送っていただくと、1対1のトークルームが作られます。ご相談内容をお送りいただくと、窓口開設時間内に順次チャットでご相談をお受けします。

相談受付 毎日24時間

相談日時 毎週月曜日(年末年始、祝日を除く) 21:45～22:45  
毎週火曜日(年末年始、祝日を除く) 15:00～17:00

相談方法 チャット

登録ID soudan1@ageokenko1

申し込み LINEアプリから友だち追加またはID登録し、相談内容を送信

▶ホームページ

上尾市役所 いのち LINE相談



## 精神科医によるこころの健康相談

**申込 必要** **通知 無**

※ご利用は原則1回のみとなります。

**対象** 精神的な面で心配のある人・家族  
**内容** 精神科医師による面接相談  
**定員** 3組  
**申し込み** 電話予約

※申し込み時に相談内容をお伺いします。

♥こころの病気がどうか相談したい  
 ♥家族としての対応の仕方について  
 相談したい

日程	時間	日程	時間
R6年 5月16日(木)	13:15~15:00	R6年11月28日(木)	13:15~15:00
6月6日(木)	14:45~16:30	12月19日(木)	14:45~16:30
7月4日(木)	9:15~11:00	R7年 1月22日(水)	9:15~11:00
8月7日(水)	13:15~15:00	2月27日(木)	13:15~15:00
10月23日(水)	13:15~15:00	3月19日(水)	13:15~15:00

## 心理士によるこころの悩み相談

**申込 必要** **通知 無**

※ご利用は原則1回のみとなります。

♥なんとなく元気がない ♥自分の心の状態をみつめ直したい ♥お酒やネットがやめられない  
 ♥身近な人との関係を改善したい ♥対人関係に悩んでいる ♥育児・介護などに疲れてしまった

こころの悩みは誰でも抱えています。話してこころを軽くしませんか。

**内容** 心理士による面接相談 **時間** (1)9:10~11:30 (2)13:10~15:30  
**定員** 2組 **申し込み** 電話予約

※申し込み時に相談内容をお伺いします。

(1) 午前		(2) 午後	
R6年 4月12日(金)	R6年 9月4日(水)	R6年 4月17日(水)	R6年11月7日(木)
5月15日(水)	10月3日(木)	4月25日(木)	12月18日(水)
5月27日(月)	11月1日(金)	5月27日(月)	R7年 1月15日(水)
6月10日(月)	11月22日(金)	6月27日(木)	1月27日(月)
6月21日(金)	12月9日(月)	7月25日(木)	2月6日(木)
7月25日(木)	R7年 2月21日(金)	8月28日(水)	3月5日(水)
8月5日(月)	3月19日(水)	9月19日(木)	3月24日(月)
8月19日(月)		10月16日(水)	

## 上尾市よりそい・つながる事業（自殺未遂者支援事業）

救急医療機関や消防、学校等の関係機関と連携し、自殺未遂へ至った方やご家族への面会、相談、個別支援を行っています。  
 ※地域や職場、知人等、一般の方からのご連絡も受け付けています。



連絡フォーム

## 自分や周りの人を大切にすることについて 考えてみませんか

困った時は、下記の機関でも相談を受けておりますので、ぜひご利用ください。

<b>埼玉県 鴻巣保健所</b>	☎048-541-0249 平日8:30~17:00	薬物・アルコールなどの依存問題、ひきこもりなど、お困りの本人やご家族の相談をお受けしています。まずは、電話でご相談ください。
<b>埼玉県立 精神保健福祉 センター</b>	☎048-723-6811 (予約専用電話) 平日9:00~17:00	県民（さいたま市を除く）を対象に来所によるこころの相談を受けています。 (要予約・無料)
<b>埼玉県 こころの電話</b>	☎048-723-1447 平日9:00~17:00	こころの健康や悩みに関する相談を電話で受け付けています。
<b>埼玉 いのちの電話</b>	☎048-645-4343 24時間365日・匿名、秘密厳守 ☎フリーダイヤル 0120-783-556 毎日16:00~21:00まで 毎月10日8:00~翌8:00まで	ひとりで悩まないで、こころの苦しみをご相談ください。 非通知の電話はつながりませんので、番号通知でおかけください。
<b>よりそい ホットライン</b>	☎0120-279-338 24時間対応 <a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a>	暮らしの悩みごと・悩みを聞いて欲しい人・DV・性暴力などの相談をしたい人・外国語による相談をしたい人など 電話、FAX、チャットやSNSによる相談に対応。
<b>チャイルドライン</b>	☎0120-99-7777 毎日午後4時から午後9時 <a href="https://childline.or.jp/index.html">https://childline.or.jp/index.html</a>	18さいまでの子どもがかかるでんわです。ネットでんわ、チャットでのそうだんも受け付けています。 名前は、いわなくてもかまいません。どんなことでも、いっしょに考えます。
<b>NPO法人 あなたのいばしょ</b>	24時間365日 チャット <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。
<b>NPO法人 BONDプロジェクト</b>	月・水・木・金・土 10時から22時(21時30分まで受付) LINE @bondproject	10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。