

窓相 回談 がある できる

誰にでも

こころのつらさ ひとりで抱えないために



こころの 相談窓口

最終回 ～小さな心配や大きな不安の解消は、話すことから始まります～

困りごとや不安を、
ひとりで悩まず
相談してください

保健福祉課健康増進係

こころに関する悩みはありませんか？
こころの不調は特別なことではありません。市では相談内容に応じてこころの専門家に相談できる窓口



を紹介しています。本人以外にも、家族や友人、職場の人からの相談にも応じます。気になることがあれば、まずは相談してください。

相談
1

どんなことが相談できますか？

回答
1

眠れない、気分が落ち込む、不安感が続く、イライラする。人間関係や仕事や学校の悩み、家族のことなど、こころに関する悩みはなんでも相談できます。

相談
2

どんな専門職に相談できますか？

回答
2

保健師や臨床心理士、精神科医師に相談ができます。

まずは相談したい ▶ 保健師相談【随時】 相談先はこちら ▶

気持ちを整理したい ▶ 臨床心理士による若者の発達相談・ここケア（詳しくは17ページ）

専門医に相談したい ▶ 精神科医師によるこころの健康相談（詳しくは17ページ）

市役所本庁舎・ 各保健福祉センターで対応

- 保健福祉課健康増進係 TEL 0848-67-6053
 - 本郷保健福祉センター TEL 0848-86-3609
 - 久井保健福祉センター TEL 0847-32-8551
 - 大和保健福祉センター TEL 0847-34-0960
- ※ 毎週月～金曜日 各8時30分～17時15分

これまでに紹介した窓口

令和7年の10月号から1年間、相談窓口や相談事例を連載で紹介しました。全ての相談窓口からの共通のメッセージは「ひとりで抱えず、まずは相談してください」ということです。あなたやあなたの身近な人が悩んでいるとき「誰にでも相談できる窓口がある」ことを知ってもらい、不安の大小に関わらず、まずは相談してください。

令和7年
10月号から
順に掲載

それぞれの
福祉の
相談窓口

WEBは
こちら



相談内容	相談先	問い合わせ
窓口が分からない相談	地域共生センター	TEL 0848-67-4568
子どもに関する相談	こども家庭センター「すくすく」	TEL 0848-67-6061
障害者相談	ドリームキャッチャー	TEL 0848-63-3319
	さ・ポート	TEL 0848-62-1736
地域から支援先へのつなぎ役	民生委員（社会福祉課）	TEL 0848-67-6058
家計、仕事、住まいの相談	自立相談支援センターみはら	TEL 0848-67-4568
障害のある人の就労相談	障害のある人の就労応援相談ステーション	TEL 0848-63-3319
不登校相談	教育支援センター （三原ふれあい教室）	三原教室 TEL 0848-64-7201 本郷分室 TEL 070-1258-4052 北部分室 TEL 080-4198-5479
ひきこもり相談	ひきこもり相談支援ステーション	TEL 0848-36-6250
終活相談	社会福祉課地域共生係	TEL 0848-67-6058
女性相談	女性相談室	TEL 0848-61-0122
高齢者相談	高齢者相談センター（高齢者福祉課）	TEL 0848-67-6055