

あなたの周りには、相談できる場所があります

このパンフレットで紹介してきた“不眠”や“うつ”に気づいたら、決して放置をしないでください。ひとりで問題を抱え込まないで、できるだけ早く周囲に助けを求めることがたいせつです。ご本人が相談をためらう場合は、ご家族や周囲の方が相談や受診をしてアドバイスを求めることができます。

心の健康について相談のできる場所

所沢市保健センター

所沢市上安松1224-1 TEL: 04-2991-1811

電話相談・来所相談

平日 午前8時30分～午後5時

「最近家族の様子がいつもと違う」「病院にかかりたいが、どのようにしたら良いか」など、心の健康について精神保健福祉士・保健師が対応します。

うつ病特別相談日

毎月第1月曜日(祝日の場合は第2週)午前8時30分～午後5時

ご本人、ご家族から電話や面接での相談を行っています。

こころの健康メール相談

平日の時間に相談しにくい方から、心の健康や悩みについての様々な相談を伺います。

アドレス: to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp

精神保健専門相談

毎月第3火曜日 午後1時30分～午後4時(予約制)

精神科医師による相談です。予約制です。事前にご相談ください。

狭山保健所 保健予防推進担当

狭山市稲荷山2-16-1 TEL: 04-2954-6212

平日 午前8時30分～午後5時15分

不眠、うつ状態、アルコールや薬物問題、ひきこもりなどについてご本人やご家族の相談を行っています。

埼玉県立精神保健福祉センター

伊奈町小室818-2 TEL: 048-723-1111

来所相談(予約制)

TEL: 048-723-6811 平日 午前9時～午後5時

主として思春期から青年期・成人期の方が対象です。

精神的な病気について飲酒・薬物乱用に関する問題、ひきこもり等についての相談を受け付けています。

うつ病に関する特別相談(予約制)

TEL: 048-723-6811 平日 午前9時～午後5時

「うつ」の問題を抱える本人または家族の方に相談援助を行います。

電子メールによるこころの健康相談

「うつ」や「依存症」に関する悩みの相談を受け付けています。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/p-soudan/mail.html>

埼玉県こころの電話

TEL: 048-723-1447 平日午前9時～午後5時

心の健康や悩みに関する相談を電話のみで受け付けます。

勤労者本人や家族が相談できる場所

横浜労災病院 TEL: 045-470-6185
勤労者心の健康相談 Eメール: mental-tel@yokohamaharofuku.go.jp

働く人の悩み
ホットライン TEL: 03-6667-7830 月～土曜日
午後3時～午後8時

所沢地域産業
保健センター電話相談 TEL: 04-2994-5550 毎月第2・4木曜日
午後1時30分～午後2時30分

生活上の相談ができる場所

日常の問題や悩み	TEL: 04-2998-9092	市民相談課	所 沢 市 役 所	
子育て支援について	TEL: 04-2998-9124	こども支援課		
子どもの成長について	TEL: 04-2998-9129	こども相談センター		
高齢者に関する支援	TEL: 04-2998-9120	高齢者支援課		
介護サービスについて	TEL: 04-2998-9420	介護保険課		
納税についての相談	TEL: 04-2998-9073	収税課		
国民健康保険の相談	TEL: 04-2998-9131	国保年金課		
地区の民生・児童委員	TEL: 04-2998-9113	福祉総務課		
生活保護制度について	TEL: 04-2998-9201	生活福祉課		
子育て電話相談	TEL: 04-2991-1811	母子保健課		保健 センター
成人健康相談	TEL: 04-2991-1811	成人保健課		

債務に関する相談ができる場所

クレジット・借金相談 (予約制・面接相談)	TEL: 04-2931-8880 埼玉司法書士会	毎週火曜日 (午後5時～8時)
多重債務110番 (予約制・面接相談)	所沢総合相談センター 所沢市緑町1-18-5	毎月第4土曜 (午後1時～4時)
司法書士法律相談	TEL: 04-2998-9092 市民相談課	第1・3・5木曜日(午後)
消費生活センター	TEL: 04-2926-0999	月～金曜日 午前10時～11時30分 /午後1時～3時30分
NPO法人 さやま・あすなろ会	TEL: 04-2955-6717	月～土曜日 (午前10時～午後6時)

所沢市周辺の医療機関

航空公園クリニック	所沢市喜多町5-13	TEL: 04-2928-6265
所沢慈光病院	所沢市北中1-228	TEL: 04-2922-2990
所沢神経クリニック	所沢市日吉町2-4	TEL: 04-2926-5681
所沢武蔵野クリニック	所沢市松葉町16-13	TEL: 04-2994-5813
所沢メタルクリニック	所沢市東住吉9-5	TEL: 04-2940-0636
平沢記念病院	所沢市北野3-20-1	TEL: 04-2947-2466
平成クリニック	所沢市久米532-1	TEL: 04-2992-6661
防衛医科大学校病院	所沢市並木3-2	TEL: 04-2995-1511
松葉メタルクリニック	所沢市松葉町18-10	TEL: 04-2991-0001
三ヶ島病院	所沢市三ヶ島5-1970	TEL: 04-2948-1511
ぎんなんクリニック	狭山市入間川2-6-22	TEL: 04-2955-1858
狭山ヶ丘病院	狭山市水野1026	TEL: 04-2959-3295
メタルクリニックむさしのもり	狭山市入間川2-5-7	TEL: 04-2902-6888
入間平井クリニック	入間市豊岡1-2-23	TEL: 04-2966-1807
松風荘病院	入間市東藤沢5-9-2	TEL: 04-2962-3091
浜野クリニック	清瀬市元町1-1-13	TEL: 042-493-8300
山崎病院	清瀬市竹丘3-4-25	TEL: 042-491-2711
吉森クリニック	清瀬市松山1-12-14	TEL: 042-495-9511
酒田クリニック	清瀬市野塩5-280-2	TEL: 042-496-7328
三患病院	東村山市青葉町3-29-1	TEL: 042-391-3035
多摩おおば病院	東村山市青葉町2-27-1	TEL: 042-393-2881
逸見病院	東村山市萩山町3-26-16	TEL: 042-391-1903

※相談機関及び医療機関の情報は、およそ平成23年4月1日時点のものです。今後変更する可能性もあります。あらかじめご了承ください。

だいじょうぶ、ひとりじゃないから

～あなたの声を聞かせてください。所沢市～

こころの健康メール相談 to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp