

9月10日～9月16日は、「自殺予防週間」です

ひとりで悩まず、 まずは相談してみませんか

自分が
役に立つ人間だと思えない

以前は楽に
できていたことが
今ではおっくうに
感じられる

これまで楽しんで
やれていたことが
楽しめなくなった

わけもなく
疲れたような
感じがする

毎日の生活に
充実感がない

24時間相談を
お受けします

相談無料・プライバシー厳守

富山県こころの電話

●平日日中(9:30～17:00)

TEL 076-428-0606

●夜間・休日 ※ナビダイヤルの利用料金がかかります

TEL 0570-074-333

悩み事や不安等ご相談ください。

NPO法人富山カウンセリングセンター
《ユアパレット》

TEL 076-492-6635

平日16:00～23:00

(受付は22:30で終了いたします)

※都合により一部時間帯で実施できない日もありますので、ご了承ください。

県内各厚生センター、保健所等でも心に関する悩み相談を受け付けています。(平日8:30～17:15)

新川厚生センター(黒部市、下新川郡) TEL 0765-52-2647	高岡厚生センター氷見支所 TEL 0766-74-1780
新川厚生センター魚津支所 TEL 0765-24-0359	砺波厚生センター(砺波市、南砺市) TEL 0763-22-3512
中部厚生センター(滑川市、中新川郡) TEL 076-472-0637	砺波厚生センター小矢部支所 TEL 0766-67-1070
高岡厚生センター TEL 0766-26-8415	富山県心の健康センター TEL 076-428-1511
高岡厚生センター射水支所 TEL 0766-56-2666	富山市保健所 TEL 076-428-1152

支えて、支えられて、人は元気になる。
だから私も始めます。

心と心をつなぐタッチハート



**Touch
hearts.**

「Touch hearts.(タッチハート)」は、
心と心をつなぐイメージした
富山県における自殺予防・防止の
シンボルマーク・キャッチフレーズです。

タッチハート

検索

あなたの「こころ」元気ですか

県内各地で自殺予防に関する
行事を開催いたします。
詳しくは裏面をご覧ください。



富山県



イラスト: 細川碧々

令和5年度「自殺予防週間(9月10日~16日)」等の行事一覧

県内各地で自殺予防に関する行事を開催いたします。お気軽にご参加ください。

「Touch hearts. (タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。



Touch hearts.

富山市

精神保健福祉相談

悩みを抱えている方やその家族に対し、精神科医が相談に応じます。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 通年 毎月第3または第4木曜日 13:30~15:30または14:00~16:00
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

10代・20代・30代のための心の相談

悩みを抱えている10代・20代・30代の方やその家族に対し、精神科医が相談に応じます。

- 場 所 / 富山市保健所、中央保健福祉センター
- 日 時 / 通年 毎月第1または第2木曜日 13:30~15:30または14:00~16:00
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

こころのケア相談

悩みを抱えている方やその家族に対し、臨床心理士等が相談に応じます。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 通年 第2・第4水曜日 9:30~11:30、13:30~15:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

若年層のこころの出張相談

悩みを抱えている10代~30代の方やその家族・支援者に対し、心理士等が相談に応じます。

- 場 所 / 富山市内
- 日 時 / 通年 月2回 各14:00~16:00
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

暮らしとこころの弁護士相談

解雇などの労働問題、多重債務などの生活問題を原因とするこころの問題などに弁護士が無料で相談に応じます。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 令和5年9月15日(金) 13:30~15:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

働く方のこころの相談

働く上で悩んでいることやこころの健康に関すること、社会福祉士が相談に応じます。

- 場 所 / 中央保健福祉センター
- 日 時 / 令和5年9月29日(金) 18:30~20:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

ひだまりサロン

心の病気になる方、心が疲れていると感じる方が気軽に集まれるサロンです。

- 場 所 / 中央保健福祉センター
- 日 時 / 通年 火曜日(月1回) 10:00~11:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

ひだまりサロン

心の病気になる方、心が疲れていると感じる方が気軽に集まれるサロンです。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 通年 金曜日(月1回) 13:30~15:00
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

アルコール問題を考えるセミナー

専門医によるアルコールに関連したセミナーと個別相談を行います。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 令和5年9月30日(土) 14:30~16:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

ゲートキーパー養成研修

身近な人の心の悩みに気づき、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の役割や技術を学びます。

- 場 所 / 富山市保健所
- 日 時 / 令和5年9月21日(木) 14:00~15:30
- 連絡先 / 富山市保健所 076-428-1152

事前にお電話でお申し込みください。

グループケア相談

自死遺族を対象に個別相談を行います。(予約制)

- 場 所 / 富山県心の健康センター
- 日 時 / 通年(祝日除く) 第2木曜14:00~16:00、第3水曜13:00~14:00、15:00~17:00
- 連絡先 / 富山県心の健康センター 076-428-1511

精神保健福祉相談

こころの健康に関する相談を受け付けています。面接相談(予約制)

- 場 所 / 富山県心の健康センター
- 日 時 / 平日 8:30~17:15
- 連絡先 / 富山県心の健康センター 076-428-1511

高岡市

心の健康相談

公認心理士による個別相談を行います。

- 場 所 / 高岡市保健センター
- 日 時 / 令和5年9月20日(水) 10:00~11:30
- 連絡先 / 高岡市健康増進課 0766-20-1345

心の健康相談

保健師による個別相談を行います。

- 場 所 / 高岡市保健センター
- 日 時 / 通年 月曜日~金曜日 8:30~17:15 ※祝日・年末年始を除く
- 連絡先 / 高岡市健康増進課 0766-20-1345

心の健康相談

こころの健康に関する相談を行います。

- 場 所 / 高岡厚生センター
- 日 時 / 令和5年9月4・25日(月) 13:30~14:30
- 連絡先 / 高岡厚生センター 0766-26-8415

アルコール家族教室

飲酒に関する心配を持つ家族の相談会を行います。

- 場 所 / 高岡厚生センター
- 日 時 / 令和5年9月11日(月) 14:00~15:30
- 連絡先 / 高岡厚生センター 0766-26-8415

魚津市

うおづ こころの相談窓口

こころの健康に関する相談を受け付けています。

- 場 所 / 魚津市社会福祉課
- 日 時 / 平日8:30~17:00
- 連絡先 / 魚津市社会福祉課 0765-23-1096

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)を受け付けています。

- 場 所 / 新川厚生センター魚津支所
- 日 時 / 通年 毎月第2火曜日 13:30~15:30
- 連絡先 / 新川厚生センター魚津支所 0765-24-0359

氷見市

こころの健康相談会

メンタルヘルスに関する相談を受け付けています。

- 場 所 / 氷見市いきいき元気館
- 日 時 / 令和5年9月5日(火) 13:30~15:30
- 連絡先 / 氷見市健康課 0766-74-8414

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)を行います。

- 場 所 / 高岡厚生センター氷見支所
- 日 時 / 通年 月1回 要予約
- 連絡先 / 高岡厚生センター氷見支所 0766-74-1780

事前にお電話でお申し込みください。

黒部市

広報等による啓発(自殺予防週間)

自殺予防週間と相談機関の紹介を行います。

- 場 所 / 黒部市健康増進課
- 日 時 / 9月中
- 連絡先 / 黒部市健康増進課 0765-54-2411

ヘルス相談

健康に関する相談を行います。

- 場 所 / 黒部市健康増進課
- 日 時 / 通年 毎週火曜日 9:00~11:00
- 連絡先 / 黒部市健康増進課 0765-54-2411

事前申込不要

自殺予防週間啓発パネル展示

市役所庁舎内での自殺予防週間啓発パネル展示を行います。

- 場 所 / 黒部市健康増進課
- 日 時 / 令和5年9月10日(月)~9月19日(火)
- 連絡先 / 黒部市健康増進課 0765-54-2411

心の健康相談

こころの健康に関する相談を行います。

- 場 所 / 新川厚生センター
- 日 時 / 通年 原則、毎月第2または第3月曜日午後
- 連絡先 / 新川厚生センター 0765-52-2647

事前にお電話でお申し込みください。

ひきこもり家族相談会

ひきこもり家族の相談を行います。

- 場 所 / 新川厚生センター
- 日 時 / 年4回(5・7・10・12月)
- 連絡先 / 新川厚生センター 0765-52-2647

事前にお電話でお申し込みください。

砺波市

こころの健康相談

こころの健康に関する相談を受け付けております。

- 場 所 / 砺波市健康センター
- 日 時 / 毎月第2・4木曜日 13:30~15:00
- 連絡先 / 砺波市健康センター 0763-32-7062

事前にお電話でお申し込みください。

精神保健福祉研修会

こころの健康・マインドフルネスに関する研修を行います。

- 場 所 / 砺波市文化会館 多目的ホール
- 日 時 / 令和5年9月13日(水) 13:30~15:30
- 連絡先 / 砺波厚生センター 0763-22-3512

事前にお電話でお申し込みください。

小矢部市

こころの健康相談

市民の方のこころと身体の健康に関する相談を受け付けております。

- 場 所 / 総合保健福祉センター
- 日 時 / 予約制
- 連絡先 / 小矢部市健康福祉課 0766-67-8606

事前にお申し込みください。

こころの健康づくり出前講座

ゲートキーパーの役割、傾聴の仕方を学び、自分や身近な人のこころの不調に気付いたときの対応について学びます。

- 場 所 / 市内の地域、職場等
- 日 時 / 申込制
- 連絡先 / 小矢部市健康福祉課 0766-67-8606

市内の地域・職場等の団体や概ね5人以上のグループが対象です。事前にお申し込みください。

精神保健福祉相談

こころの健康に関する相談を行います。

- 場 所 / 砺波厚生センター小矢部支所
- 日 時 / 予約制
- 連絡先 / 砺波厚生センター小矢部支所 0766-67-1070

事前にお電話でお申し込みください。

南砺市

こころの健康相談

メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。

- 場 所 / 南砺市保健センター
- 日 時 / 平日 8:30~17:15
- 連絡先 / 南砺市保健センター 0763-52-1767

事前にお電話でお申し込みください。

精神保健福祉相談

心の健康に関する相談(嘱託医)を行います。

- 場 所 / 砺波厚生センター
- 日 時 / 令和5年9月7日(木) 13:30~16:00
- 連絡先 / 砺波厚生センター 0763-22-3512

事前にお電話でお申し込みください。

ひきこもり家族相談会

ひきこもり家族の相談(個別相談・家族相談会)を行います。

- 場 所 / 砺波厚生センター
- 日 時 / 令和5年9月14日(木) 17:15~20:00
- 連絡先 / 砺波厚生センター 0763-22-3512

事前にお電話でお申し込みください。

射水市

こころの健康相談

専門相談員(公認心理師)による個別相談を行います。

- 場 所 / 射水市保健センター
- 日 時 / 月2回
- 連絡先 / 射水市保健センター 0766-52-7070

事前にお電話でお申し込みください。

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)を行います。

- 場 所 / 高岡厚生センター射水支所
- 日 時 / 月1回要予約
- 連絡先 / 高岡厚生センター射水支所 0766-56-2666

事前にお電話でお申し込みください。

上市町

心の健康相談

こころの健康に関する相談を受け付けております。

- 場 所 / 中部厚生センター
- 日 時 / 令和5年9月13日(水) 13:30~15:30
- 連絡先 / 中部厚生センター 076-472-0637

事前にお電話でお申し込みください。

入善町

こころの健康相談

保健師による心と体の健康相談を行います。

- 場 所 / 健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時 / 毎月第3水曜日 9:30~11:00
- 連絡先 / 元気わくわく健康課 0765-72-0343

予約不要

ぐっすり睡眠キャンペーン

睡眠を切り口に、こころの健康づくりについて啓発のほり旗の掲示、庁用車にステッカーを貼り付け、HPに掲載します。

- 場 所 / 健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時 / 令和5年9月10日(日)~16日(土)
- 連絡先 / 元気わくわく健康課 0765-72-0343

予約不要

ゲートキーパー講座

一般住民に対しゲートキーパー講座として話の聴き方を学ぶ講座を実施します。

- 場 所 / 健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時 / 令和5年9月11日(月) 13:15~15:30
- 連絡先 / 元気わくわく健康課 0765-72-0343

事前にお電話でお申し込みください。

朝日町

心の健康相談

保健師による健康相談を行います。

- 場 所 / 朝日町保健センター
- 日 時 / 通年 毎週月曜日 9:30~11:30 ※祝日除く
- 連絡先 / 朝日町保健センター 0765-83-3309

直接来所、またはお電話ください。