こころについて相談する

誰にでもうまくいかないことや、困ったことは起こります。
自分で解決できることも多いはずですが、うまくいかない場合はぜひ“相談”を活用してください。
相談をすることで、問題の整理とこれからの進め方について、ヒントが見つかるかもしれません。
大切なことは“悩みをひとりで抱えないこと”です。

＊ 所沢市保健センター健康管理課　こころの健康支援室

所沢市上安松 1224-1　☎ 04-2991-1812

電話相談・来所相談	地区を担当する精神保健福祉士がご相談をうかがいます。 ※来所相談は、事前にお電話をいただくとスムーズです。
精神保健専門相談 （毎月1回　予約制）	精神科医師による相談です。 対象は所沢市にお住まいの18歳から65歳までの方です。
思春期こころの健康相談 （毎月1回　予約制）	高校生を対象とした精神科医師による相談です。 所沢市に在住・在学の高校生とそのご家族が対象です。
こころの健康メール相談	業務時間内での電話や、来所が難しい方向けの相談です。 ※緊急対応を要する相談には対応できません。 メールアドレス　to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp

＊ 狭山保健所

狭山市稲荷山 2-16-1　☎ 04-2954-6212

埼玉県の出先機関で、所沢市を管轄している保健所です。
広域的・専門的拠点として、ひきこもり対策などを行っています。

＊ 埼玉県立精神保健福祉センター

埼玉県北足立郡伊奈町小室 818-2　☎ 048-723-3333

精神保健福祉相談	主として思春期から青年期・成人期の人が対象です。
薬物・アルコール依存症相談	飲酒や薬物の問題でお困りのご本人やご家族の相談です。
アルコール節酒相談	お酒の飲み過ぎなど、自分のお酒の飲み方についての心配について相談できます。
ひきこもり相談	ひきこもりの問題について、ご本人やご家族からの相談。
うつ病相談	ご本人やご家族の「うつ」について相談できます。
自死遺族相談	大切な家族を自死で亡くされた、ご遺族の相談です。

＊ 埼玉県こころの電話

☎ 048-723-1447　（平日9時から午後5時）

こころの健康や悩みに関する相談を電話のみで受け付けています。

＊ 埼玉県精神科救急情報センター

☎ 048-723-8699（ハローキューキュー）

夜間・休日において、精神疾患を有する方や、そのご家族などからの緊急的な精神医療相談を電話で受け付けています。相談内容から必要に応じて医療機関の紹介を行います。
対象者は埼玉県在住で精神科救急医療が必要な精神疾患を有する方やご家族など。
平日（月～金）午後５時から翌日の午前８時30分
休日（土・日・祝）午前８時30分から翌日の午前８時30分

不登校・発達障害・子育て
所沢市教育センター教育相談室
対象：小学生から 18 歳まで
☎ 04-2924-3333

発達・就学の不安・非行
生涯学習推進センター
教育臨床エリア
対象：小学生から中学生
☎ 04-2993-2816

発達障害
埼玉県発達障害者支援センター
まほろば
対象：おおむね 19 歳以上
☎ 049-239-3553
または 049-239-3554

子どもの養育・虐待・発達
所沢児童相談所
☎ 04-2992-4152

いじめ
いじめホットライン
☎ 04-2998-9099

勤労者のうつ・こころの問題
埼玉県労働相談センター
産業カウンセラーによる相談
働く人のメンタルヘルス相談
月曜から木曜（予約制）
☎ 048-830-4522

賃金・労働時間・就業規則・パワハラなどの労働相談
毎月第３金曜日　午後４時から８時
予約制・先着４人まで
産業振興課　☎ 04-2998-9157

死にたい気持ち
埼玉いのちの電話
死にたいと考えるほどの悩み
辛い気持ちを傾聴します。
☎ 048-645-4343

女性の生き方・ＤＶ
男女共同参画推進センターふらっと
☎ 04-2921-2333

債務問題　悪質商法
所沢市消費生活センター
☎ 04-2998-9204

借金・多重債務
埼玉司法書士会西部総合相談センター
（予約制・面接相談）
☎ 048-838-7472

所沢市ホームページ
こころの悩みや
健康に関するご相談

相談支援事業を利用する

＊ 障害者の相談支援事業には、3つの種類があります

基本相談

障害福祉サービスなどの制度利用に限らず、様々な相談に対応します。
本人だけではなく家族や関係機関からの相談も受け付けます。
精神障害だけではなく、身体障害、知的障害、発達障害や高次脳機能障害の方も利用できます。

計画相談

障害福祉サービスの利用を支援していくものです。
ケアプランを作成し、本人の状況等に合わせた障害福祉サービスの利用を調整します。

①どのように障害福祉サービスを利用していくか、ケアプランを作成します。
②障害福祉サービス利用の見直しをしていくもの。（モニタリング）

地域相談

精神科病院や施設を出て地域で暮らせるように支援します。

①地域移行支援事業
精神科病院からの退院について相談支援をします。
② 地域定着支援事業
精神科病院等から退院をした後に地域で安定して生活していけるように相談支援をしていきます。

＊ 所沢市相談支援事業

所沢市こどもと福祉の未来館内の所沢市基幹相談支援センターを中心に、市内の4つの法人に委託して実施しています。
障害のある方やそのご家族からの相談に対して情報提供を行うなど、地域での自立した生活を送れるよう支援する事業です。

所沢市基幹相談支援センター

所沢市泉町 1861-1 ☎ 04-2929-1705 ☎(fax)04-2923-4780
e-mail: 1702j@toko-shakyo.or.jp

さぽっと

所沢市北原町 935-1 ☎ 04-2992-7888 ☎(fax)04-2935-3555
e-mail: sapotto@fujinomi.jp

相談支援事業所 こみゅーと

所沢市緑町 4-1-12 ☎ 04-2008-3244 ☎(fax)04-2924-3366
e-mail: popurisoudan@fukusikaiseikai.or.jp

地域生活支援センター所沢どんぐり

所沢市北秋津 790-2 ☎ 04-2993-8585(fax 兼用)
e-mail: t-shien@pure.ocn.ne.jp

住居や就労、日常生活
親亡き後の生活
将来のこと
障害福祉サービスの利用
障害者差別や虐待 …

生活のさまざまな相談ができます

＊ 所沢市自立支援協議会の活動を紹介します

所沢市自立支援協議会とは？

障害者総合支援法に規定されている会議体です。
所沢市において障害者の生活を支えるために、障害福祉サービスを適切に提供する体制づくりと、関係機関によるネットワーク作りのための協議を行っています。
また自立支援協議会は地域における障害を理由とする差別の解消に向けた協議を行う障害者差別解消支援地域協議会としても活動しています。

５つの部会が活動しています

相談支援部会	事例検討会などを通し、相談支援専門員の資質・技術の向上をはかります
研修部会	様々な障害福祉サービスに従事する方向けの研修を企画･実施します
こころ部会	精神疾患を抱える人が暮らしやすくなるよう、様々な分野の支援者のネットワークづくりを進めます
こども部会	教育と福祉の連携推進など、障害児の支援体制の整備に取り組みます
重症心身障害部会	重度の知的障害と重度の肢体不自由が重複する方の支援体制の検討に取り組みます