

# ひとりで悩んでいませんか？

## ～「こころ」の相談場所があります～

- ・眠れない
- ・気持ちが落ち込む
- ・お酒やギャンブルが止められない
- ・自分を傷つけたくなる
- ・死にたい気持ちもある
- ・精神的なつらさが続いている

- ・ホームヘルプサービスを受けたい
- ・自立に向けて仕事の訓練がしたい
- ・発達障害や高次脳機能障害の相談はどこで受けられるの？

相談してもいいのかな…  
誰に相談したらいいのかわからない



詳しく知りたいけど、  
どこに相談したらよいか  
わからない…

## こちらで相談できます

心の悩みや、生活上の困りごとについてお話してください。一緒に考えることで、解決できるかもしれません。それぞれの相談窓口が連携して、相談内容に合わせて対応します。

内容	相談窓口
精神科受診や治療等の相談	精神保健課 TEL 840-2223・2234 FAX 840-2230
依存症、ひきこもり、自死遺族、思春期等の相談	こころの健康センター TEL 762-8548 FAX 711-8907
心の不安や悩みの相談	こころの電話 TEL 762-8554 【月～金曜日 9:00～17:00】 ※不定期に月1回休止日があります。
<small>からだ</small> 身体と心の健康相談	各区保健センター
発達障害の相談	発達障害者支援センター TEL 859-7422 FAX 852-3272 ※継続相談は18歳以上の方が対象です
高次脳機能障害の相談	高次脳機能障害者支援センター TEL 646-3125 【月～金曜日 9:00～16:00】 FAX 646-3163
自立支援医療制度、 精神障害者保健福祉手帳の申請や相談	各区支援課
障害福祉サービス利用や日常生活など 暮らしに関する相談	各区支援課・各区障害者生活支援センター
夜間・休日の緊急的な精神医療相談 (緊急時のみ)	埼玉県精神科救急情報センター TEL 723-8699 【月～金曜日 17:00～翌日 8:30、土・日曜日、祝日 8:30～翌日 8:30】
精神疾患をもつ人の家族のための電話相談	精神障害者家族相談員 TEL 070-2150-5945、TEL 070-3881-5070 【月～土曜日 10:00～12:00、13:00～15:00】

※区役所の代表電話番号は●ページに記載しています。

### こころの健康ガイドをご活用ください

こころの健康ガイドは、相談窓口や医療機関の情報を掲載しています。

HP <https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/016/004/p013023.html>



詳しくは、精神保健課 (TEL840-2223・2234、FAX840-2230) へ。