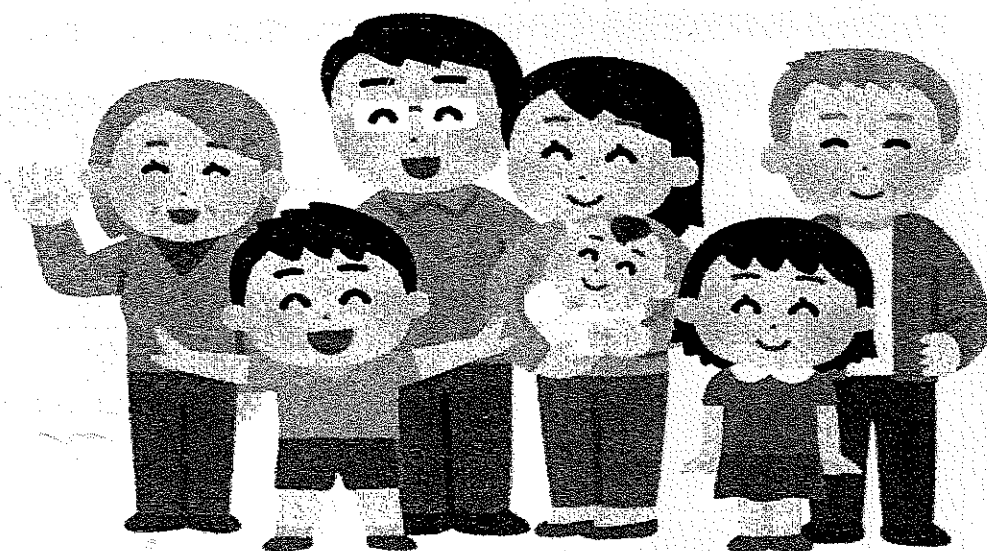


茅ヶ崎市・寒川町にお住まいの皆様へ

令和4年度

こころの相談窓口のご案内

茅ヶ崎市保健所で行っている「精神科医師によるこころの健康相談」
「ゲートキーパー養成研修」「若年性認知症本人ミーティング」などの案内です。



茅ヶ崎市保健所 保健予防課

● こころの健康相談（予約制）

「これって病気？病院に行った方がいいのかしら？」
「どんなところに相談したらいいのかわからない……」
こんな時はご相談ください。

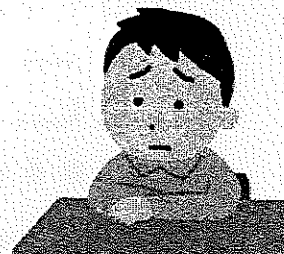


こころの健康相談
ホームページ

精神科医師による相談

統合失調症、うつ病、アルコール依存症等のこころの病や
もの忘れについて精神科医師に相談ができます。

※原則として、精神科や心療内科を未受診の方が対象です。
詳細は保健予防課までお問合せいただくか、ホームページを
ご確認ください。



精神保健福祉士、保健師による相談

こころの健康に関する相談を随時、電話や面接でお受けしています。
まずは、お電話でお問合せください。

● 酒害相談員によるアルコール個別相談（予約制）

アルコールの問題を抱えているご本人及びご家族の方を対象に
神奈川県から委嘱された酒害相談員による個別相談を行います。
「家族がお酒を飲みすぎて困っている」
「お酒を止められない」など、一人で悩まずご相談ください。



アルコール個別相談
ホームページ



日程	時間
令和4年5月12日(木)	各日2組 ①14時から15時 ②15時30分から16時30分
7月14日(木)	
9月8日(木)	
11月10日(木)	
令和5年1月12日(木)	
3月9日(木)	

● メンタルヘルスに関する健康講座

市民・町民の方の要望に応じた出前講座を行います。
オンライン講座(Zoomによる)も可能です。内容や形式についてはご相談ください。
例)福祉施設職員向け「こころの免疫力をアップしよう」
居宅介護事業所職員向け「統合失調症について学ぼう」など

● ゲートキーパー養成研修（予約制）

「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき、対応する人のことです。職員が講師となり、Zoomを使用したオンラインと対面のハイブリット形式で研修を行います。自殺の状況について、自殺対策、メンタルヘルスについて、こころに不調を抱える人への対応方法などお伝えします。（5回とも内容は同じです）

※茅ヶ崎市にお住まいの方が対象です。



ゲートキーパー養成研修
ホームページ



	日程	時間
第1回	令和4年5月23日(月)	15時から16時30分
第2回	7月21日(木)	9時から10時30分
第3回	9月27日(火)	14時から15時30分
第4回	11月30日(水)	9時から10時30分
第5回	令和5年1月30日(月)	15時から16時30分

● 若年性認知症本人ミーティング(予約制)

64歳までに発症した認知症を若年性認知症といいます。本人ミーティングは当事者同士が交流し困り事やこれからの希望など何でも自由に語り合える場です。

年12回(毎月1回)開催、このうち年4回は自主活動グループ「湘南若年性認知症のつどい うみの会」と並行して開催します。支援者や友人などもご参加いただけます。詳しくはお問合せいただくか、ホームページをご確認ください。



本人ミーティング
ホームページ



うみの会
ホームページ

日程	時間	場所
毎月第2水曜日 (※10月は第3水曜日)	10時から12時	茅ヶ崎市地域医療センター 2階講堂

各種相談、教室等に関する問い合わせ・申込みは茅ヶ崎市保健所保健予防課へご連絡ください。

※実施状況は急遽変更となることがございますので、予めご了承ください。

電話 : 0467-38-3315

FAX: 0467-82-0501

メール: hokentaisaku@city.chigasaki.kanagawa.jp

メールアドレスはこちらから読み取りできます。



【神奈川県の相談窓口のご案内】

◆こころの電話相談

こころの健康についてお悩みの方の
相談をお受けします。
相談時間 (月)~(金)9時から21時
(受付は20時45分まで)
☎0120-821-606
(年未年始・祝日を除く)

◆自死遺族電話相談

身近な方を自死でなくされた家族
友人等からの相談をお受けします。
相談時間 (水)(木)
13時30分から16時30分
☎045-821-6937
(年未年始・祝日を除く)

◆依存症電話相談・対面相談

アルコールや薬物などの依存症の方や
その家族・友人及び関係機関の方々の、
依存症に関する相談をお受けします。
情報提供および相談機関の案内なども
行います。
電話相談(月)13時30分から16時30分
☎045-821-6937
(年未年始・祝日除く)
対面相談 (金)9時から16時30分
☎045-821-8822
(年未年始・祝日除く)

◆LINE相談



いのちのほっとライン@
かながわホームページ



かながわ子ども・若者総合相談
ホームページ



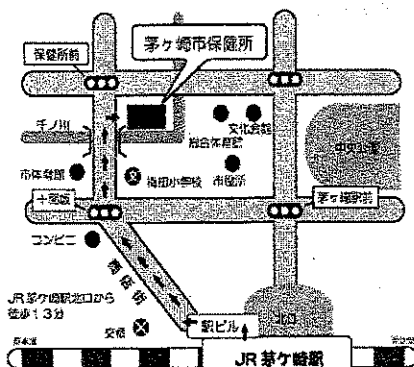
かながわ子ども家庭110番相談
ホームページ

みんなの支えで自殺を防ごう

～誰も追いつまれない共々に支え合う茅ヶ崎市の実現をめざして～

これまで自殺については、その多くの原因が個人の問題として考えられてきましたが、
様々な研究や調査の結果その要因については、様々な社会的要因があることがわかって
きました。このような状況の中、茅ヶ崎市においても自殺対策基本法に基づき、平成31年
3月(2019年)「いのち支えるちがさき自殺対策計画」を策定し、市役所全体で自殺対策
に取り組んでいます。

いのち支えるちがさき
自殺対策計画
ホームページ



茅ヶ崎市保健所

茅ヶ崎市茅ヶ崎1-8-7

(代表)電話 0467-85-1171

保健予防課(直通)電話 0467-38-3315

FAX 0467-82-0501

メール hokentaisaku@city.chigasaki.kanagawa.jp