

# 山梨市 こころの健康相談



## こんなお悩みありませんか？

- ☐ とにかく話を聞いてもらいたい
- ☐ 子育て・介護が辛い
- ☐ 家庭や職場などの人間関係に悩んでいる
- ☐ 家に引きこもりがち
- ☐ 心の不調を訴える家族のことが心配
- ☐ 人と会うのがおっくう

専門家（公認心理師、精神対話士）がゆっくりお話を伺います。

相談での秘密は厳守されます。

まずはお気軽に「こころの相談希望です」とお電話ください。



## こころの健康相談窓口

山梨市役所 健康増進課

☎0553—22—1111（平日 8：30～17：15）





# 相談には、「事前予約」が必要です

※夜間の相談は、相談日の1週間前までに要予約



## ●相談日

|            | 公認心理師           |            | 公認心理師           |
|------------|-----------------|------------|-----------------|
| 令和8年<br>4月 | 10日(金)          | 令和9年<br>1月 | 8日(金)           |
|            | 23日(木)          |            | 18日(月)          |
| 5月         | 8日(金)<br>日中+夜間  | 2月         | 1日(月)           |
|            | 22日(金)          |            | 19日(金)<br>日中+夜間 |
| 6月         | 1日(月)           | 3月         | 1日(月)           |
|            | 8日(月)           |            | 5日(金)           |
|            | 19日(金)          |            | 15日(月)          |
| 7月         | 3日(金)           |            |                 |
|            | 16日(木)<br>日中+夜間 |            |                 |
| 8月         | 3日(月)           |            |                 |
|            | 28日(金)          |            |                 |
| 9月         | 9日(水)           |            |                 |
|            | 17日(木)          |            |                 |
| 10月        | 5日(月)           |            |                 |
|            | 7日(水)           |            |                 |
|            | 22日(木)          |            |                 |
| 11月        | 12日(木)<br>日中+夜間 |            |                 |
|            | 16日(月)          |            |                 |
| 12月        | 2日(水)           |            |                 |
|            | 25日(金)          |            |                 |

## 精神対話士

1回80分

日時・場所は相談の上、決定します。

## ●相談場所

山梨市保健センター、  
相談室、各家庭 等

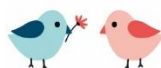
## ●費用は無料です

山梨市民限定

## ●相談時間(45 分間の相談になります)

|   | 時 間               |
|---|-------------------|
| 1 | 午前9時30分 ~ 10時15分  |
| 2 | 午前10時30分 ~ 11時15分 |
| 3 | 午後1時15分 ~ 2時      |
| 4 | 午後2時15分 ~ 3時      |

|   | 時 間(夜間)      |
|---|--------------|
| 1 | 午後6時 ~ 6時45分 |
| 2 | 午後7時 ~ 7時45分 |



## ★ 予約申し込み先 ★

山梨市役所 ☎0553-22-1111 (平日 8時30分~17時15分)

- ・ 子育て中の方の相談は… こども・子育て課 (内線 1174)
- ・ 障がいのある方の相談は… 福祉課 (内線 1138)
- ・ 64歳までの方の相談は… 健康増進課 (内線 1165)
- ・ 65歳以上または介護に関する相談は …高齢者・介護支援課(内線1226) または  
山梨市地域包括支援センター ☎0553-23-0294