

山梨市 こころの健康相談

ひとりで悩まないで！

あなたの気持ち、

話してみませんか？

こんなお悩みはありませんか？

- ・ストレスで体調を崩しやすい
- ・引きこもりがち
- ・人間関係に悩んでいる
- ・心の不調を抱える家族のことが心配
- ・大切な人を亡くしてつらい
- ・子育てや介護がつらい など・・・

専門家（公認心理師、精神保健福祉士、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）

詳しくは裏面



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	精神保健福祉士
令和6年4月	26日(金)	16日(火)
5月	13日(月)	31日(金)
	夜間:16日(木)	
	24日(金)	
6月	21日(金)	25日(火)
7月	8日(月)	9日(火)
	19日(金)	
8月	夜間:2日(金)	6日(火)
	19日(月)	
9月	2日(月)	10日(火)
	20日(金)	
10月	18日(金)	22日(火)
11月	1日(金)	19日(火)
	22日(金)	
	夜間:29日(金)	
12月	9日(月)	10日(火)
令和7年1月	24日(金)	9日(木)
	31日(金)	
2月	夜間:5日(水)	4日(火)
	21日(金)	
3月	10日(月)	3日(月)
	14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

●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



★ 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 1139)
- ・ 64歳までの方の相談は … 健康増進課 (内線 1164)
- ・ 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 1227) または
山梨市地域包括支援センター ☎0553-23-0294