

9月10日～9月16日は、「自殺予防週間」です

# ひとりで悩まず、 まずは相談してみませんか

自分が  
役に立つ人間だと思えない

わけもなく  
疲れたような  
感じがする

24時間相談を  
お受けします



以前は楽に  
できていたことが  
今ではおっくうに  
感じられる

これまで楽しんで  
やれていたことが  
楽しめなくなった

毎日の生活に  
充実感がない

相談無料・プライバシー厳守

## 富山県こころの電話

●平日日中(9:30～17:00)

**TEL 076-428-0606**

●夜間・休日 ※ナビダイヤルの利用料金がかかります

**TEL 0570-074-333**

悩み事や不安等ご相談ください。

NPO法人富山カウンセリングセンター  
《ユアパレット》

**TEL 076-492-6635**

**平日16:00～23:00**

(受付は22:30で終了いたします)

※都合により一部時間帯で実施できない日もありますので、ご了承ください。

県内各厚生センター、保健所等でも心に関する悩み相談を受け付けています。(平日8:30～17:15)

新川厚生センター(黒部市、下新川郡) Tel 0765-52-2647	高岡厚生センター氷見支所 Tel 0766-74-1780
新川厚生センター魚津支所 Tel 0765-24-0359	砺波厚生センター(砺波市、南砺市) Tel 0763-22-3512
中部厚生センター(滑川市、中新川郡) Tel 076-472-0637	砺波厚生センター小矢部支所 Tel 0766-67-1070
高岡厚生センター Tel 0766-26-8415	富山県心の健康センター Tel 076-428-1511
高岡厚生センター射水支所 Tel 0766-56-2666	富山市保健所 Tel 076-428-1152

支えて、支えられて、人は元気になる。  
だから私も始めます。

心と心をつなぐタッチハート



Touch hearts.

「Touch hearts.(タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。

タッチハート

検索

## あなたの「こころ」元気ですか

県内各地で自殺予防に関する  
行事を開催いたします。  
詳しくは裏面をご覧ください。



# 令和4年度「自殺予防週間(9月10日~16日)」等の行事一覧

県内各地で自殺予防に関する行事を開催いたします。お気軽にご参加ください。

「Touch hearts. (タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。



## 富山市

### 精神保健福祉相談

悩みを抱えている方やその家族に対し、精神科医が相談に応じます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/毎月第1または第4木曜日 13:30~15:30または 14:00~16:00
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### 暮らしとこころの弁護士相談

解雇などの労働問題、多重債務などの生活問題を原因とするこころの問題などに弁護士が無料で相談に応じます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/令和4年9月12日(月) 13:30~15:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### 10代・20代・30代のための心の相談

悩みを抱えている10代・20代・30代の方やその家族に対し、精神科医師が相談に応じます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/毎月第1または第2木曜日 13:30~15:30または 14:00~16:00
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### ひだまりサロン

心の病気がある方、心が疲れていると感じる方が気軽に集まれるサロンです。

- 場所/富山市中央保健福祉センター
- 日時/通年 火曜日(月1回) 10:00~11:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止となる場合があります。

### ひだまりサロン

心の病気がある方、心が疲れていると感じる方が気軽に集まれるサロンです。

- 場所/富山市保健所
- 日時/通年 金曜日(月1回) 13:30~15:00
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止となる場合があります。

### 新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア相談

新型コロナウイルス感染症に関連した不安や悩みについて、公認心理師等が相談に対応します。

- 場所/富山市保健所
- 日時/毎月第2・第4水曜日 9:30~11:30、13:30~15:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### ギャンブル依存症相談会

ギャンブル依存症の方やその家族に対し、専門職や自助グループが相談に応じます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/令和4年9月22日(木) 13:30~15:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### ゲートキーパー養成講座(一般・初級)

身近な人の心の悩みに気づき、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の役割や技術を学びます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/令和4年9月20日(火) 14:00~15:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

### ゲートキーパー養成講座(職域)

職場において、身近な人の心の悩みに気づき、必要な支援につなげる「職域ゲートキーパー」の役割や技術を学びます。

- 場所/富山市保健所
- 日時/令和4年9月29日(木) 14:00~15:30
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
- 備考/要予約

## グリーンフェア相談

自死遺族を対象に個別相談を行います。(予約制)

- 場所/富山県心の健康センター
- 日時/通年(祝日除く) 第2木曜14:00~16:00 第3水曜13:00~14:00、15:00~17:00
- 連絡先/富山県心の健康センター ☎076-428-1511
- 備考/要予約

### 精神保健福祉相談

こころの健康に関する相談を受け付けています。面接相談(予約制)

- 場所/富山県心の健康センター
- 日時/平日8:30~17:00
- 連絡先/富山県心の健康センター ☎076-428-1511
- 備考/要予約

## 高岡市

### 心の健康相談

#### 公認心理師による心の健康相談

- 場所/高岡市健康増進課
- 日時/令和4年9月21日(水) 10:00~11:30
- 連絡先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345
- 備考/要予約

#### 保健師による心の健康相談

- 場所/高岡市健康増進課
- 日時/平日 8:30~17:15
- 連絡先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345

### 心の健康相談

#### 心の健康に関する相談

- 場所/高岡厚生センター
- 日時/令和4年9月5・26日(月) 13:30~14:30
- 連絡先/高岡厚生センター ☎0766-26-8415
- 備考/要予約 新型コロナウイルス感染症の状況により中止・変更の可能性あります。

#### アルコール家族教室

#### 飲酒に関する心配を持つ家族の相談会

- 場所/高岡厚生センター
- 日時/令和4年9月2日(金) 14:00~15:30
- 連絡先/高岡厚生センター ☎0766-26-8415
- 備考/要予約 新型コロナウイルス感染症の状況により中止・変更の可能性あります。

## 魚津市

### うおづ こころの相談窓口

こころの健康に関する相談を受け付けています。

- 場所/魚津市社会福祉課
- 日時/平日8:30~17:00
- 連絡先/魚津市社会福祉課 ☎0765-23-1096
- 備考/面談での相談は要予約 メール相談については回答に時間がかかる場合があります。

### 心の健康相談

心の健康に関する相談を受け付けております。

- 場所/新川厚生センター魚津支所
- 日時/毎月原則第2火曜日 13:30~15:30 ※必要に応じ、調整し実施
- 連絡先/新川厚生センター魚津支所 ☎0765-24-0359
- 備考/要予約

## 氷見市

### こころの健康相談会

メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。

- 場所/氷見市いきいき元気館
- 日時/令和4年9月6日(火) 13:00~15:30
- 連絡先/氷見市健康課 ☎0766-74-8414
- 備考/要予約

### 心の健康相談

心の健康に関する相談を受け付けております。

- 場所/高岡厚生センター氷見支所
- 日時/毎月第1木曜日 14:00~15:00
- 連絡先/高岡厚生センター氷見支所 ☎0766-74-1780
- 備考/要予約

### 心の健康に関する相談

- 場所/高岡厚生センター氷見支所
- 日時/毎月第1木曜日 17:15~20:00 令和4年10月13日(木) 13:30~16:30
- 連絡先/高岡厚生センター ☎0763-22-3512
- 備考/要予約

## 黒部市

### 図書館企画展

図書館にて、メンタルヘルスの重要性やリラクゼーション方法等の関連図書、パネル展示等の企画展を開催する。

- 場所/黒部市立図書館
- 日時/令和4年9月2日~9月28日
- 連絡先/黒部市健康増進課 ☎0765-54-2411

### ヘルス相談

健康に関する相談を行う。

- 場所/黒部市保健センター
- 日時/毎週火曜日9:00~11:00 ※祝日除く
- 連絡先/黒部市健康増進課 ☎0765-54-2411

### 心の健康相談

心の健康に関する相談

- 場所/新川厚生センター
- 日時/毎月第1月曜日午後
- 連絡先/新川厚生センター ☎0765-52-2647
- 備考/要予約

#### ひきこもり家族相談会

#### ひきこもり家族の相談

- 場所/新川厚生センター
- 日時/年4回(4・6・10・12月) ※祝日除く
- 連絡先/新川厚生センター ☎0765-52-2647
- 備考/要予約

## 砺波市

### こころの健康相談

こころの健康に関する相談を受け付けております。

- 場所/砺波市健康センター
- 日時/毎月第2・4木曜日 13:30~15:00
- 連絡先/砺波市健康センター ☎0763-32-7062
- 備考/要予約

## 小矢部市

### こころの健康相談

市民の方のこころと身体の健康に関する相談を受け付けております。

- 場所/総合保健福祉センター
- 日時/予約制
- 連絡先/小矢部市健康福祉課 ☎0766-67-8606
- 備考/要予約

#### こころの健康づくり出前講座

ゲートキーパーの役割、傾聴の仕方を学び、自分や身近な人のこころの不調に気付いたときの対応について学びます。

- 場所/市内の地域、職場等
- 日時/申込制
- 連絡先/小矢部市健康福祉課 ☎0766-67-8606
- 備考/要予約 市内の地域・職場等の団体や概ね5人以上のグループが対象。

### 精神保健福祉相談

こころの健康に関する相談

- 場所/砺波厚生センター小矢部支所
- 日時/予約制
- 連絡先/砺波厚生センター小矢部支所 ☎0766-67-1070
- 備考/要予約

## 南砺市

### こころの健康相談

メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。

- 場所/南砺市福光保健センター(公立南砺中央病院3階)
- 日時/平日 8:30~17:15
- 連絡先/南砺市福光保健センター ☎0763-52-1767
- 備考/要予約

### 精神保健福祉相談

心の健康に関する相談(嘱託医による)

- 場所/砺波厚生センター
- 日時/令和4年9月1日(木) 13:30~16:00 令和4年10月6日(火) 13:30~16:00
- 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512
- 備考/要予約

#### ひきこもり家族相談会

#### ひきこもり家族の相談(個別相談・家族相談会)

- 場所/砺波厚生センター
- 日時/令和4年9月8日(木) 17:15~20:00 令和4年10月13日(木) 13:30~16:30
- 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512
- 備考/要予約

## 射水市

### こころの健康相談

専門相談員(公認心理師)による個別相談

- 場所/射水市保健センター
- 日時/月2回
- 連絡先/射水市保健センター ☎0766-52-7070
- 備考/要予約

### こころの健康に関する相談

こころの健康についての相談を受け付けています。

- 場所/高岡厚生センター射水支所
- 日時/毎月第3火曜日
- 連絡先/高岡厚生センター射水支所 ☎0766-56-2666
- 備考/要予約

## 舟橋村

### こころの健康相談

こころの健康に関する相談

- 場所/舟橋村役場生活環境課
- 日時/通年 平日8:30~17:15 ※土日、祝日除く
- 連絡先/舟橋村役場生活環境課 ☎076-464-1121
- 備考/保健師が不在の際、対応できない場合があります。

## 上市町

### 心の健康相談

こころの健康に関する相談を受け付けております。

- 場所/中部厚生センター
- 日時/毎月第2水曜日 13:30~15:30
- 連絡先/中部厚生センター ☎076-472-0637
- 備考/要予約

#### ひきこもり家族相談会

ひきこもりに関する相談を受け付けております。

- 場所/中部厚生センター
- 日時/令和4年9月22日(木) 14:00~15:30
- 連絡先/中部厚生センター ☎076-472-0637
- 備考/要予約

## 立山町

### こころの安心相談会

メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。

- 場所/立山町元気交流ステーション3階
- 日時/令和4年9月13日(火) 13:30~16:00
- 連絡先/社会福祉法人むつみの里 地域活動支援センター自然房 ☎076-473-1644
- 備考/予約優先

## 入善町

### こころの健康相談

保健師による心と体の健康相談

- 場所/健康交流プラザ・サンウエル
- 日時/毎月第3水曜日 9:30~11:00
- 連絡先/元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

#### ゲートキーパー講座

一般住民に対しゲートキーパー講座として話の聴き方を学ぶ講座を実施。

- 場所/健康交流プラザ・サンウエル
- 日時/令和4年9月12日(月) 9:30~12:00
- 連絡先/元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343
- 備考/要予約

## 朝日町

### 心の健康相談

保健師による健康相談

- 場所/朝日町保健センター
- 日時/令和4年9月12日(月) 9:30~11:30
- 連絡先/朝日町保健センター ☎0765-83-3309
- 備考/直接来所、またはお電話ください。