

心と心。

つながろう、



2/22(水)~2/28(火)は、「とやまいのちを守り育む週間」
3月は、「自殺対策強化月間」です。

24時間相談をお受けします

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



Touch hearts.
つながろう、心と心。

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.(タッチハート)」は、心と心をつなぐ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。

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。

タッチハート



令和4年度「とやま いのちを守り育む週間」(2/22~2/28)等における行事一覧

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。

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。

- 日 時/令和5年3月16日(木) 14:00~16:00
- 場 所/富山市保健所
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎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。

- 日 時/令和5年3月9日(木) 13:30~15:30
- 場 所/富山市保健所
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152
- 備 考/予約優先

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。

- 日 時/令和5年3月2日(木) 14:00~16:00
- 場 所/富山市中央保健福祉センター
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎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。

- 日 時/①令和5年3月7日(火) 10:00~11:30
②令和5年3月17日(金) 13:30~15:00
- 場 所/①富山市中央保健福祉センター
②富山市保健所
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152
- 備 考/コロナ感染状況により、中止の可能性があります。

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。

- 日 時/令和5年2月22日(木)、3月8日(水)、3月22日(水) 9:30~11:30、13:30~15:30
- 場 所/富山市保健所
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152
- 備 考/予約優先

働く方のこころの相談会

働く上でこころの悩みについて、社会福祉士等が相談に応じます。

- 日 時/令和5年3月3日(金) 18:30~20:30
- 場 所/富山市中央保健福祉センター
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152
- 備 考/要予約

心の健康づくり講座

心の健康づくりについて学ぶ機会として、身近な地域で講座を開催します。

- 日 時/令和5年3月10日(金) 13:30~15:00
- 場 所/富山市西保健福祉センター
- 問合せ先/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152
- 備 考/要予約

グリーンケア相談

自死遺族を対象に個別相談を行います。

- 日 時/第2木曜14:00~16:00、第3水曜13:00~14:00、15:00~17:00 ※祝日除く
- 場 所/富山県心の健康センター
- 問合せ先/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。

- 日 時/平日 8:30~17:00
- 場 所/富山県心の健康センター
- 問合せ先/富山県心の健康センター ☎076-428-1511
- 備 考/面接相談は要予約

高岡市

心の健康相談

公認心理師による心の健康相談

- 日 時/令和5年3月15日(水) 10:00~11:30
- 場 所/高岡市健康増進課
- 問合せ先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345
- 備 考/要予約

心の健康相談

保健師による心の健康相談

- 日 時/平日 8:30~17:15
- 場 所/高岡市健康増進課
- 問合せ先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345
- 備 考/要予約

心の健康相談

心の健康に関する相談

- 日 時/毎月第1・3月曜日 13:30~14:30
- 場 所/高岡厚生センター
- 問合せ先/高岡厚生センター ☎0766-26-8415
- 備 考/要予約

魚津市

市立図書館での自殺対策強化月間啓発コーナー設置

図書館にて自殺予防、こころの健康等について特設コーナーを設置します。

- 日 時/3月22日(水)~4月4日(火) ※休館日:月曜日
- 場 所/魚津市立図書館
- 問合せ先/魚津市地域包括支援センター ☎0765-23-1093

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。

- 日 時/平日 8:30~17:00
- 場 所/魚津市地域包括支援センター
- 電話相談:0765-23-1096
- メール相談:hokatsu@mopera.net
- 備 考/面談相談は要予約
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。

- 日 時/毎月第2火曜日 13:30~15:30
- 場 所/新川厚生センター魚津支所
- 問合せ先/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

こころの健康に関する相談

- 日 時/令和5年2月28日(火) 13:30~15:30
- 場 所/氷見市いきいき元氣館
- 問合せ先/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(嘱託医)

- 日 時/毎月第1木曜日、時間はお問い合わせください。
- 場 所/高岡厚生センター氷見支所
- 問合せ先/高岡厚生センター氷見支所 ☎0766-74-1780
- 備 考/要予約

黒部市

ヘルス相談

健康に関する相談を行う。

- 日 時/毎週火曜日 9:00~11:00 ※祝日除く
- 場 所/黒部市健康増進課
- 問合せ先/黒部市健康増進課 ☎0765-54-2411

こころの健康相談

心の健康に関する相談

- 日 時/令和5年3月6日(月)午後
- 場 所/新川厚生センター
- 問合せ先/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。

- 日 時/毎月第2・4木曜日 13:30~15:00
- 場 所/砺波市健康センター
- 問合せ先/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。

- 日 時/予約制
- 場 所/総合保健福祉センター
- 問合せ先/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づいたときの対応について学びます。

- 日 時/申込制
- 場 所/市内の地域、職場等
- 問合せ先/小矢部市健康福祉課 ☎0766-67-8606
- 備 考/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です。事前にお申し込みください。

精神保健福祉相談

こころの健康に関する相談

- 日 時/予約制
- 場 所/砺波厚生センター小矢部支所
- 問合せ先/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

こころの健康に関する相談を受け付けております。

- 日 時/平日 8:30~17:15
- 場 所/公立南砺中央病院3階
- 問合せ先/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)

- 日 時/令和5年3月2日(木) 13:30~16:00
- 場 所/砺波厚生センター
- 問合せ先/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)

- 日 時/令和5年3月9日(木) 13:30~16:30
- 場 所/砺波厚生センター
- 問合せ先/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

- 日 時/月2回
- 場 所/射水市保健センター
- 問合せ先/射水市保健センター ☎0766-52-7070
- 備 考/要予約

図書館企画展

メンタルヘルスの重要性やリラクゼーションの方法等の関連図書やパネル展示

- 日 時/令和5年3月3日(金)~3月16日(木)
- 場 所/射水市中央図書館
- 問合せ先/射水市保健センター ☎0766-52-7070
- 備 考/開館時間中に自由にご覧いただけます

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)

- 日 時/月1回
- 場 所/高岡厚生センター射水支所
- 問合せ先/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

- 日 時/平日 8:30~17:15
- 場 所/舟橋村役場生活環境課
- 問合せ先/舟橋村役場 ☎076-464-1121
- 備 考/保健師が不在の場合、対応できないことがあります。

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。

- 日 時/毎月第2水曜日 13:30~15:30
- 場 所/中部厚生センター
- 問合せ先/中部厚生センター地域保健班 ☎076-472-0637
- 備 考/要予約

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

- 日 時/毎月第3水曜日 9:30~11:00
- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル内 元気わくわく健康課
- 問合せ先/入善町元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

包括相談会

こころと暮らし、いのちの相談会

- 日 時/令和5年3月4日(土)
- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル内 元気わくわく健康課
- 問合せ先/入善町元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

朝日町

健康相談

心の健康に関する相談を実施します。

- 日 時/令和5年3月6日(月) 9:30~11:30
- 場 所/朝日町保健センター
- 問合せ先/朝日町保健センター ☎0765-83-3309
- 備 考/直接来所されるかお電話ください。