

自分が役に立つ人間
だと思えない

これまで楽しんでやれていたことが
楽しめなくなった

わけもなく疲れたような
感じがする

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

毎日の生活に
充実感がない

ひとりで 悩まないで

まずは相談してみませんか

相談無料

プライバシー厳守



9月10日～9月16日は、「自殺予防週間」です

富山県こころの電話

24時間相談を
お受けします

● 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8:30～17:00)

新川厚生センター(黒部市、下新川郡) TEL 0765-52-2647

新川厚生センター魚津支所 TEL 0765-24-0359

中部厚生センター(滑川市、中新川郡) TEL 076-472-0637

高岡厚生センター TEL 0766-26-8415

高岡厚生センター射水支所 TEL 0766-56-2666

高岡厚生センター氷見支所 TEL 0766-74-1780

砺波厚生センター(砺波市、南砺市) TEL 0763-22-3512

砺波厚生センター小矢部支所 TEL 0766-67-1070

富山県心の健康センター TEL 076-428-1511

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。

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。



イラスト: 細川 貂々

富山県

令和6年度「自殺予防週間」(9/10~9/16)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

- 場 所/富山市保健所
- 日 時/通年毎月1回火曜日または木曜日 13:30~15:30または14:00~16:00
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

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/富山市保健所または中央保健福祉センター
- 日 時/通年毎月1回木曜日 13:30~15:30または14:00~16:00
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

こころのケア相談

悩みを抱えている方やその家族に対し、臨床心理士が相談に応じます

- 場 所/富山市保健所
- 日 時/通年第2・第4水曜日 9:30~11:30、13:30~15:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

若年層のこころの出張相談会

悩みを抱えている10代~30代の方やその家族・支援者に対し、心理士等が相談に応じます

- 場 所/富山市役所等
- 日 時/通年毎月2回 15:00~17:00
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

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6年9月10日(火) 13:30~15:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

ひだまりサロン

心の病気になる方、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/富山市保健所等
- 日 時/中央保健福祉センターまたは北保健福祉センター 通年火曜日(月1回)10:00~11:30 富山市保健所 通年金曜日(月1回)13:30~15:00
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

アルコール問題を考えるセミナー

専門医によるアルコールに関連したセミナーと個別相談を行います

- 場 所/富山市保健所
- 日 時/令和6年9月28日(土)14:30~16:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152

グリーフケア相談

自死遺族を対象に個別相談に応じます

- 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
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/心の健康センター ☎076-428-1511

精神保健福祉相談

こころの健康に関する面接相談に応じます

- 場 所/富山県心の健康センター
- 日 時/平日 8:30~17:15
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/心の健康センター ☎076-428-1511

高岡市

心の健康相談(公認心理師)

公認心理師が心の健康相談に応じます

- 場 所/高岡市保健センター
- 日 時/令和6年9月18日(水) 10:00~11:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345

心の健康相談(保健師)

保健師が心の健康相談に応じます

- 場 所/高岡市保健センター
- 日 時/平日8:30~17:15
- 参加方法/予約不要
- 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に応じます

- 場 所/高岡厚生センター
- 日 時/通年原則毎月第1・3月曜日 13:30~14:30(要予約)
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/高岡厚生センター ☎0766-26-8415

アルコール家族教室

飲酒に関する心配をもつ家族を対象に講義や相談会を行います

- 場 所/高岡厚生センター
- 日 時/令和6年9月9日(月) 14:00~16:00(要予約・要事前相談)
- 参加方法/事前にお電話もしくは高岡厚生センターのホームページから申込みください
- 連絡先/高岡厚生センター ☎0766-26-8415

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に応じます

- 場 所/魚津市社会福祉課
- 日 時/平日8:30~17:00
- 参加方法/面談での相談は要予約
- 電話相談/☎0765-23-1096
- メール相談/houkatsu01@mopera.net

市立図書館での自殺予防啓発コーナー設置

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

- 場 所/魚津市立図書館
- 日 時/令和6年8月31日(土)~9月13日(金) ※休館日:月曜日
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/魚津市地域包括支援センター ☎0765-23-1093

心の健康相談

嘱託医が心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/新川厚生センター魚津支所
- 日 時/通年 毎月第2火曜日13:30~15:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/新川厚生センター魚津支所 ☎0765-24-0359

氷見市

こころの健康相談会

公認心理師がこころの健康に関する相談に応じます

- 場 所/氷見市いきいき元氣館
- 日 時/令和6年9月17日(火)13:30~15:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/氷見市健康課 ☎0766-74-8414

こころの健康づくり講演会

こころの健康についての講演会を行います

- 場 所/氷見市芸術文化館
- 日 時/令和6年9月10日(火)14:00~15:30
- 参加方法/入場無料です。事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/氷見市健康課 ☎0766-74-8414

心の健康相談

嘱託医が心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/高岡厚生センター氷見支所
- 日 時/毎月 第1木曜日(要予約)
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/高岡厚生センター氷見支所 ☎0766-74-1780

滑川市

こころの相談窓口

こころの健康に関する相談に応じます

- 場 所/滑川市役所福祉課
- 日 時/平日8:30~17:00
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/滑川市役所福祉課 ☎076-475-1377

黒部市

ヘルス相談

健康に関する相談に応じます

- 場 所/黒部市健康増進課
- 日 時/通年 毎週火曜日 9:00~11:00
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/黒部市健康増進課 ☎0765-54-2411

自殺対策啓発の企画展

自殺対策啓発のパネルを展示します。

- 場 所/黒部市役所
- 日 時/令和6年9月6日(金)~9月20日(金)
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/黒部市健康増進課 ☎0765-54-2411

砺波市

こころの健康相談

こころの健康に関する相談に応じます

- 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
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/砺波市健康センター ☎0763-32-7062

小矢部市

こころの健康相談

こころと身体の健康に関する相談に応じます

- 場 所/総合保健福祉センター
- 日 時/予約制
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/小矢部市健康福祉課 ☎0766-67-8606

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
- 参加方法/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。事前にお申込みください
- 連絡先/小矢部市健康福祉課 ☎0766-67-8606

心の健康相談

心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/砺波厚生センター小矢部支所
- 日 時/予約制
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/砺波厚生センター小矢部支所 ☎0766-67-1070

南砺市

こころの健康相談

こころの健康に関する相談に応じます

- 場 所/南砺市保健センター
- 日 時/平日 8:30~17:15
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/南砺市福光保健センター ☎0763-52-1767

射水市

こころの健康相談

公認心理師が個別相談に応じます

- 場 所/射水市保健センター
- 日 時/月2~3回
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/射水市保健センター ☎0766-52-7070

出前講座(休養・こころ編)

質の良い睡眠のとおり方や上手なストレスとの付き合い方、ゲートキーパーの役割について学びます。

- 場 所/市内の地域、職場等
- 日 時/申込制
- 参加方法/市内の地域、職場等、概ね10人以上の団体・グループが対象です。事前にお申込みください
- 連絡先/射水市保健センター ☎0766-52-7070

心の健康相談

嘱託医が心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/高岡厚生センター射水支所
- 日 時/通年 毎月第3火曜日 13:30~14:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/高岡厚生センター射水支所 ☎0766-56-2666

舟橋村

こころの健康相談

こころの健康に関する相談に応じます

- 場 所/舟橋村生活環境課
- 日 時/通年 平日8:30~17:15
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/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

入善町

こころの健康相談

保健師がこころからだの健康相談に応じます

- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時/毎月第3水曜日9:30~11:00
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/入善町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します。

- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時/令和6年9月9日(月)13:15~15:30
- 参加方法/事前にお申込みください
- 連絡先/入善町元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

ママのこころの相談会

産後のママを対象とし、臨床心理士がこころの相談に応じます

- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル
- 日 時/毎月第3火曜日 9:30~11:00
- 参加方法/事前にお申込みください
- 連絡先/入善町元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

朝日町

心の健康相談

保健師が健康相談に応じます

- 場 所/朝日町保健センター
- 日 時/通年 毎週月曜日9:30~11:30 ※祝日除く
- 参加方法/予約不要
- 連絡先/朝日町保健センター ☎0765-83-3309

黒部市・新川郡

心の健康相談

心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/新川厚生センター
- 日 時/通年原則、毎月第2または第3月曜日午後
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/新川厚生センター ☎0765-52-2647

ひきこもり家族相談会

ひきこもりの方の家族の相談に応じます

- 場 所/新川厚生センター
- 日 時/家族相談会:年5回(5・7・10・12・3月) 個別相談会:年4回(6・9・11・1月)
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/新川厚生センター ☎0765-52-2647

滑川市・中新川郡

心の健康相談

こころの健康に関する相談に応じます

- 場 所/中部厚生センター
- 日 時/月1回要予約
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/中部厚生センター ☎076-472-0637

ひきこもり家族会

ひきこもりに悩む家族を対象に、座談会や学習会を行っています

- 場 所/中部厚生センター
- 日 時/要予約
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/中部厚生センター ☎076-472-0637

砺波市・南砺市

精神保健福祉相談

嘱託医が心の健康に関する相談に応じます

- 場 所/砺波厚生センター
- 日 時/令和6年9月5日(木) 13:30~16:00 令和6年10月3日(木) 13:30~16:00
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512

ひきこもり家族相談会

ひきこもり家族の相談に応じます(個別相談・家族相談会)

- 場 所/砺波厚生センター
- 日 時/令和6年9月12日(木) 17:15~20:00 令和6年10月10日(木) 13:30~16:30
- 参加方法/事前にお電話でお申込みください
- 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512