

ひとりで 悩まないで



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

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

毎日の生活に
充実感がない

これまで楽しんで
やれていたことが
楽しめなくなった

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**

毎日 **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。



イラスト: 細川 彩々

富山県

令和7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/富山市保健所保健予防課 ☎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~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/富山市保健所保健予防課 ☎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、臨床心理士等が相談に応じます
- 場 所/富山市保健所
 - 日 時/通年第2水曜日 9:30~11:30、第4水曜日 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/富山市保健所保健予防課 ☎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回火曜日、金曜日 15:00~17:00
 - 参加方法/事前にお電話・メール等でお申込みください
 - 連絡先/富山市保健所 ☎076-428-1152
 - メール/hokenjyoyobo-01@city.toyama.lg.jp

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
 - 場 所/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/富山市保健所保健予防課 ☎076-428-1152

グリーフケア相談

- 自死遺族等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木曜10:00~12:00(一部日程変更あり) 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を受け付けています(予約制)
- 場 所/富山県心の健康センター
 - 受付時間/平日 8:30~16:00
 - 参加方法/事前にお電話でお申込みください
 - 連絡先/心の健康センター ☎076-428-1511

高岡市

心の健康相談

- 公認心理師による心の健康相談
- 場 所/高岡市保健センター
 - 日 時/令和7年9月17日(水) 10:00~11:30
 - 参加方法/事前にお電話でご予約ください
 - 連絡先/高岡市健康増進課 ☎0766-20-1345

心の健康相談

- 保健師による心の健康相談
- 場 所/高岡市保健センター
 - 日 時/土日祝祭日を除く 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を受け付けております
- 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

魚津市

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
 - 参加方法/予約不要(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
- 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(囁託医)
- 場 所/新川厚生センター魚津支所
 - 日 時/通年 奇数月 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/氷見市いきいき元気館
 - 日 時/令和7年9月2日(火) 13:30~15:30
 - 参加方法/入場無料です
- 事前にお電話でお申し込みください
- 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
- 講演「眠りは命の総合メンテナンス~睡眠を改善して脳やこころ、からだの元気アップ!~」
- 富山大学名誉教授 株式会社エムール 睡眠・生活研究所 所長 神川康子先生
- 場 所/氷見市芸術文化館
 - 日 時/令和7年9月8日(月) 14:00~15:30
 - 参加方法/入場無料です
- 事前にお電話でお申し込みください
- 連絡先/氷見市健康課 ☎0766-74-8414

心の健康相談

- 心の健康に関する相談(囁託医)
- 場 所/高岡厚生センター氷見支所
 - 日 時/月1回要予約
 - 参加方法/事前にお電話でお申し込みください
 - 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を受け付けています
- 場 所/滑川市役所福祉課
 - 日 時/平日 8:30~17:00
 - 参加方法/事前にお電話でご予約ください
 - 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
- 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

ケーブルテレビ「こころの健康づくり」

- ケーブルテレビで「こころの健康づくり」に関する情報提供を行います
- 場 所/黒部市健康増進課
 - 日 時/毎月 1週間放映
 - 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(要予約)

- 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(1回60分程度)
 - 参加方法/事前にお申し込みください
 - 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、傾聴の仕方や、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(1回60分程度)
 - 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。事前にお申し込みください
 - 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を受け付けております
- 場 所/砺波厚生センター小矢部支所
 - 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/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

- こころの健康相談を受け付けております
- 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/南砺市福祉保健センター ☎0763-52-1767

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2~3回
 - 参加方法/事前にお電話等でご予約ください
 - 連絡先/射水市保健センター ☎0766-52-7070

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

- パソコンやスマートフォン等を使って、いつでも気軽に自分自身や家族等のストレス度をチェックできます。チェック後は相談先が表示されます
- 場 所/射水市保健センター
 - 日 時/通年
 - 参加方法/市ホームページよりアクセスしてください
 - 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)

- 質の良い睡眠のとり方や、上手なストレスの付き合い方、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/通年
 - 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。事前にお申し込みください
 - 連絡先/射水市保健センター ☎0766-52-7070

心の健康相談

- 心の健康に関する相談(囁託医)
- 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し込みください
 - 連絡先/高岡厚生センター射水支所 ☎0766-56-2666

舟橋村

心の健康相談

- こころの健康に関する相談を受け付けています
- 場 所/舟橋村健康福祉課
 - 日 時/通年 平日 8:15~17:15
 - 参加方法/事前の申し込みは不要です。直接来庁またはご連絡ください
 - 連絡先/舟橋村健康福祉課 ☎076-464-1122
- 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

- 保健師によるこころとからだの健康相談を受け付けております
- 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/予約不要です
 - 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た、産後心理士によるこころの相談を予約制で実施しております
- 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/事前にお電話でご予約ください
 - 連絡先/入善町元気わくわく健康課 ☎0765-72-0343

ぐっすり睡眠キャンペーン

- 睡眠を切り口に、こころの健康づくりについて啓発しています
- 公立館等にのぼり旗を掲示し、町HPに掲載しております
- 場 所/健康交流プラザ・サンウェル
 - 日 時/自殺予防週間、自殺対策強化月間
 - 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

- 一般住民を対象に、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7年9月10日(水) 13:15~15:30
 - 参加方法/事前にお電話等でご予約ください
 - 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

- 保健師による健康相談
- 場 所/朝日町保健センター
 - 日 時/通年 毎週月曜日 9:30~11:30
 - 参加方法/事前申し込み不要
 - 連絡先/朝日町保健センター ☎0765-83-3309

黒部市・下新川郡

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/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し込みください
 - 連絡先/新川厚生センター ☎0765-52-2647

ひきこもり等家族相談会

- ひきこもり家族の相談
- 場 所/新川厚生センター
 - 日 時/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し込みください
 - 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を受け付けております
- 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し込みください
 - 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

- 心の健康に関する相談(囁託医による)
- 場 所/砺波厚生センター
 - 日 時/令和7年9月18日(水) 13:30~15:30
 - 参加方法/事前にお電話でお申し込みください
 - 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512

ひきこもり専門医相談: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7年9月11日(水) 13:30~16:00
 - 参加方法/事前にお電話でお申し込みください
 - 連絡先/砺波厚生センター ☎0763-22-3512