

つながろう、 心と心。



イラスト：細川貂々



2/22(日)~2/28(土)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)

☎ 076-428-0606

●夜間・休日 ※ナビダイヤルの利用料金がかかります

☎ 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》

☎ 076-492-6635

[毎日 16:00~23:00]

(受付は22:30で終了します。)

※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. (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。

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 検索



令和7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

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
●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)
●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/事前にお電話で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面接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/事前にお電話でお申し込みください

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/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
●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

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、精神科医が相談に応じます
●日時/通年毎月1回木曜日
13:30~15:30または14:00~16:00
●場所/富山市保健所または
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

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
●日時/通年第2水曜日9:30~11:30、
第4水曜日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/要予約

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
●日時/通年毎月2回 15:00~17:00
●場所/富山市内各会場
●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通年火曜日(月1回)
10:00~11:30
②通年金曜日(月1回)
13:30~15:00
●場所/①富山市中央保健福祉センター
または富山市北保健福祉センター
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/予約不要

暮らしとこころの弁護士相談

解雇などの労働問題や多重債務などの相談に弁護士が対応します
●日時/令和8年3月10日(火)
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/要予約

高岡市

心の健康相談

心の健康に関する相談に応じます
●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

心の健康相談

保健師による個別相談を行います
●日時/月曜日~金曜日
8:30~17:15 ※祝日除く
●場所/高岡市保健センター
●問合せ先/高岡市健康増進課
☎0766-20-1345
●備考/予約不要

心の健康相談

公認心理師による個別相談を行います
●日時/令和8年3月18日(水)
10:00~11:30
●場所/高岡市保健センター
●問合せ先/高岡市健康増進課
☎0766-20-1345
●備考/要予約

魚津市

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)
●日時/通年奇数月第2火曜日
13:30~15:30(要予約)
●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/事前にお電話でお申し込みください

こころの相談窓口

どこに相談したら良いかわからない方などに相談窓口を紹介します
●日時/平日8:30~17:00
●場所/魚津市社会福祉課
●電話相談:0765-23-1096
●メール相談:hokutsu01@mopera.net
●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。

氷見市

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
●日時/月1回要予約
●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/事前にお電話でお申し込みください

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
●日時/令和8年3月24日(火)
13:30~15:30
●場所/氷見市いきいき元気館
●問合せ先/氷見市健康課
☎0766-74-8414
●備考/事前にお電話でお申し込みください

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
●日時/平日8:30~17:00
●場所/滑川市役所
●問合せ先/滑川市役所福祉課
☎076-475-1377
●備考/事前にお電話でお申し込みください

黒部市

ヘルス相談

健康に関する相談に応じます
●日時/通年 毎週火曜日
9:00~11:00
●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

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」についての情報提供を行います
●日時/毎月1週間放映
●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

自殺対策強化月間図書館企画展

図書館と連携し関連図書、パネル展示等の企画展を開催します
●日時/①令和8年2月26日(木)~
3月16日(月)
②令和8年3月24日(火)~
4月12日(日)
●場所/①黒部市立あお上図書館
②黒部市立宇奈月図書館
●問合せ先/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
●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

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/要予約
●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/事前にお電話でお申し込みください

こころの健康相談

心と身体の健康に関する相談を受け付けています
●日時/予約制(1回60分程度)
●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/事前にお申し込みください

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、自分や身近な人の心の不調に気付いたときの対応について学びます
●日時/申込制(1回60分程度)
●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

南砺市

図書展示

市内5か所図書館にて心の健康・睡眠に関する図書コーナーの設置
●日時/令和8年3月1日~3月31日
●場所/南砺市内5か所図書館
●問合せ先/福光保健センター
☎0763-52-1767
●備考/図書館の開館時間中に限る

こころの健康相談

こころの健康相談を行います
●日時/平日9:00~16:00
●場所/福光保健センター
●問合せ先/福光保健センター
☎0763-52-1768
●備考/要予約

こころの健康に関する普及啓発

市広域に自殺対策強化月間の周知と併せて相談先を掲載しています
●日時/広報2月号
●問合せ先/福光保健センター
☎0763-52-1769

射水市

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
●日時/通年 毎月第3火曜日
13:30~14:30
●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

こころの健康相談

専門相談員(公認心理師)が個別相談に応じます
●日時/月2~3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/事前にお電話でお申し込みください

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
●日時/通年
●問合せ先/射水市保健センター
☎0766-52-7070
●備考/市ホームページよりアクセスしてください

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
●日時/通年
●場所/市内の地域、職場等
●問合せ先/射水市保健センター
☎0766-52-7070
●備考/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

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パネル展示や関連図書の紹介
●日時/令和8年3月6日(金)~
3月19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

舟橋村

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います
●日時/通年 平日8:30~17:15
●場所/舟橋村健康福祉課
●問合せ先/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からの健康相談を受け付けております
●日時/毎月第3水曜日
9:30~11:00
●場所/入善町健康交流プラザ・サンヴェル
●問合せ先/元気わくわく健康課
☎0765-72-0343
●備考/事前予約不要

ママのこころの相談会

産後のママを対象とした、臨床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
●日時/毎月第3火曜日
9:30~11:00
●場所/入善町健康交流プラザ・サンヴェル
●問合せ先/元気わくわく健康課
☎0765-72-0343
●備考/要予約

包括相談会「こころと暮らしのいのちの相談会」

関連分野の専門家によるワンストップ型の包括支援相談会です。事前のご予約は不要です
●日時/令和8年3月7日(土)
13:00~15:30
●場所/入善町健康交流プラザ・サンヴェル
●問合せ先/元気わくわく健康課
☎0765-72-0343
●備考/事前予約不要

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おります。公民館等にのぼり旗を提示し、町HPに掲載しております
●日時/自殺予防週間、自殺対策強化月間
●場所/入善町健康交流プラザ・サンヴェル
●問合せ先/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
●日時/通年 毎週月曜日
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/予約不要

黒部市、下新川郡

心の健康相談

心の健康に関する相談に応じます
●日時/通年 原則、毎月第2または第3月曜日午後
●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

ひきこもり等家族相談会

ひきこもり家族の相談に応じます
●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)
●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

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
●日時/月1回要予約
●場所/中部厚生センター
●問合せ先/中部厚生センター
☎076-472-0637
●備考/事前にお電話でお申し込みください

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
●日時/月1回要予約
●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
(事前にお電話でお申し込みください)

ひきこもり家族相談会

ひきこもりに関する個別相談・家族相談会を実施しています
●日時/月1回要予約
●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
(事前にお電話でお申し込みください)