

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8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／通年毎月1回水曜日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／富山市保健所保健予防課
☎076-428-1152
- メール／hokenjyoyobo-01@city.toyama.lg.jp

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

- 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)
- 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／予約受付時間は
平日8:30～12:00/13:00～17:00
- 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

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8年9月16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

うおづこころの相談窓口

魚津市に在住、通勤・通学されている方を対象に
こころの相談を受け付けています

- 場 所／魚津市役所社会福祉課
- 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)
- メール・LINE相談／houkatsu01@mopera.net
- 問合せ窓口／☎0765-23-1093
(魚津市地域包括支援センター)

必ず利用規約をお読みください。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。

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8年9月
- 参加方法／申込不要
- 連絡先／☎0765-23-1093
(魚津市地域包括支援センター)

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)

- 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8年9月15日(火)13:00～15:30
- 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・医療対策課
☎0766-74-8414

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)

- 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／事前申し込みは不要です
- 連絡先／黒部市健康増進課
☎0765-54-2411

出前講座

**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**

- 場 所／黒部市健康増進課
- 日 時／通年
- 参加方法／市内の地域、職域、学校等で開催
いたします。事前にお申込みください
- 連絡先／黒部市健康増進課
☎0765-54-2411

自殺予防週間企画展

こころの健康づくり関連のパネル展示

- 場 所／くろべ市民交流センターあおーよ
- 日 時／令和8年9月10日(木)～9月16日(水)
- 参加方法／開館時間中に自由にご覧いただけます
- 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
- 参加方法／事前にお電話でお申すください
- 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)

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
- 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 9:00～16:00
- 参加方法／事前にお電話でお申込みください
- 連絡先／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／射水市健康推進課
☎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／ホームページよりアクセスしてください
- 連絡先／射水市健康推進課
☎0766-52-7070

出前講座(休業・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**

- 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。
事前にお申込みください
- 連絡先／射水市健康推進課
☎0766-52-7070

心の健康相談

心の健康に関する相談(嘱託医)

- 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9:00～16:00
- 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

立山町

こころの健康相談

こころの健康についての相談に応じます

- 場 所／立山町役場健康福祉課
- 日 時／平日 8:30～17:00
- 参加方法／事前にお電話でお申し込みください
- 連絡先／立山町役場健康福祉課障害福祉係
☎076-462-9957

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、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

- 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。公民館等のにぼり旗を掲示し、
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8年9月10日(木)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(嘱託医による)

- 場 所／砺波厚生センター
- 日 時／令和8年9月18日(金)14:30～16:30
令和8年10月16日(金)14:30～16:30
- 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8年9月10日(木)13:30～16:00
令和8年10月8日(木)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