

ご本人やご家族等からお話をお伺いし、内容を整理しながら、
困っていることについて対応を一緒に考えていきます。

こころの相談

町田市保健所 保健予防課 精神保健係

町田市保健所

所在地：町田市中町 2-13-3

連絡先：042 - 722 - 7636

対象者：町田市在住の方

※来所相談は予約制になります。



来所相談は予約制になりますので、まずはお電話ください。
相談内容によっては、他の相談先をご案内する場合があります。

<時間>月～金曜日 8時30分～17時 土日祝日・年末年始を除く

町田市保健所：042-722-7636

ひとりで悩まず、まずはお電話ください！



たとえば
このような
相談があります

アルコール・薬物相談

- ・お酒を飲むのを止められない
- ・借金をしてもギャンブルが止められない
- ・薬物のことで悩んでいる



こころの相談



- ・眠れない
- ・気力がなくなった
- ・聞こえないはずの音が聞こえる
- ・医療中断・未治療で困っている、どう対応したらよいか分からない

思春期の相談



- ・ひきこもりで困っている
- ・極端に食べ過ぎたり、食べなかったりする
- ・家族への反抗や暴力が激しい
- ・何度も手を洗うなど気になる行動がみられる

保健所に 相談してみませんか？

ご本人

不安が強くて眠れない。
どうしてよいか分からない。



ご家族等

最近、1人でブツブツ言っている。
以前と様子が違う。
しばらく受診も出ていない。
どのように対応したらよいか
悩んでいる。



まずはお電話で、お困りごとや状況などをお伺いします。

必要に応じて来所や、ご自宅に伺い、
ご相談をさせていただきます。

一度のお電話で、すぐに解決しない問題も多いですが、
まずはお気軽にご相談ください。

町田市保健所以外の相談先

東京都夜間こころの電話相談

03-5155-5028

毎日、午後5時～午後10時まで
(受付は午後9時30分まで)



こころといのちのほっとライン

0570-087478

年中無休12時～翌朝5時30分

