

# インターネット相談及びインターネットサイトのご案内

## インターネット相談を実施しています

電話相談や対面相談が困難な山形県内在住の方を対象に、心の健康に関するインターネット相談を実施しています。精神保健福祉センターの相談員が相談に応じます。携帯電話、スマートフォン、パソコンのいずれからでも相談できます。心の中に抱え込んでいる辛い気持ちを、インターネットで話してみませんか？

携帯電話でQRコードを読み取るか、  
「山形 心の健康 インターネット相談」で検索！



### \*各種相談URL

<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/kakusyusoudan.html>

## 精神保健福祉センターでは以下の相談を受付しています

- ・自死遺族相談
- ・思春期精神保健・ひきこもりに関する相談
- ・アルコール・薬物関連問題に関する相談
- ・精神障がい者社会復帰・福祉に関する相談
- ・心の健康相談・精神保健全般に関する相談 等



### ■電話相談

心の健康相談ダイヤル 023-631-7060

こころの健康相談統一ダイヤル おこなおう まもろうよ こころ 0570-064-556

### <相談時間>

9:00~12:00 13:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

### ■来所相談 (事前に電話等での予約をお願いします)

〒990-0021

山形市小白川町2丁目3番30号 (山形県小白川庁舎内)

電話 023-624-1217

### ■インターネット相談 (上記のURLにアクセスください)

山形県内在住の方がご利用できます。

そのほか、山形県内の保健所でも相談を受付しています。ひとりで悩みを抱え込まないで、相談してみませんか？

村山保健所 保健企画課 (精神保健福祉担当)	〒990-0031 山形市十日町 1-6-6 電話 023-627-1184
最上保健所 地域保健福祉課 (精神保健福祉担当)	〒996-0002 新庄市金沢字大道上 2034 電話 0233-29-1266
置賜保健所 地域保健予防課 (精神保健福祉担当)	〒992-0012 米沢市金池 3-1-26 電話 0238-22-3015
庄内保健所 地域保健福祉課 (精神保健福祉担当)	〒997-1392 三川町大字横山字袖東 19-1 電話 0235-66-4931

### やまがた♡こころげんきサイトをご活用ください

こころの健康に関するインターネットサイト「やまがた♡こころげんきサイト」では、県内の相談窓口やこころの病等の情報を紹介しています。インターネット相談にもアクセスできます。スマートフォン、パソコンで閲覧できます。

- 県内の相談窓口一覧
- こころの病の基礎知識
- 自治体や民間団体による相談会や講演会の開催案内と実施報告
- インターネット相談へのリンク

携帯電話でQRコードを読み取るか、  
「やまがた こころげんき」で検索！



\*やまがた♡こころげんきサイトURL  
<http://yamagata-cocoro.com/>

不安でつらい気持ちを、ひとりで抱えこんでいませんか？  
安心して気持ちを話すことができる場所があります  
まずは、ご相談ください

