杉並区　上井草保健センター

サポートの内容

１　心の健康相談
心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。
・場所回数：各保健センター　月２～４回（予約制）
・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談
２　個別相談
各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。
・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

メッセージ

杉並区には保健センターが５カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしたらよいかわからないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
・家族からの暴力がある。
・医療を中断している。
・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

料金

無料
※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などは相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談OK

電話相談

番号：03-3394-1212
受付時間：8:30～17:00まで
備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

来所相談

住所

〒167-0023　東京都杉並区上井草3丁目8番19号

MAP



受付時間

8:30〜17:00まで

備考

月〜金（祝日・年末年始を除く）

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=118