多摩小平保健所

サポートの内容

〇保健師による相談
相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。
必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。
〇精神保健や精神疾患に関する講演会
詳細はお問合せください。

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

小平市 / 東村山市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 西東京市

メッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

電話相談

番号：042-450-3111
受付時間：9：00-17：00
備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）
地区担当保健師にご相談ください

来所相談

住所

〒187-0002　小平市花小金井1-31-24

MAP



受付時間

9：00-17：00

備考

予約制になりますので、まずは電話にて
地区担当保健師にご相談ください

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=140