

メンタルヘルスのお悩みあれこれ



ひとり暮らしのお父さん、最近お酒ばかり飲んでいて心配だなあ…。



会話がかみ合わない、どんなに頑張っても片づけられない…。何か問題でもあるのかなあ…。



夫が脳卒中で倒れた後、まるで人が変わってしまったようだわ…。



毎日がくるしい…。生きていることがつらい…。

どうしたらいいのかが相談したい

こころの病気や、依存症はいろいろな症状があります

自分自身のこと、家族のこと、

まずは相談してみてください

誰かに話を聞いてほしい

本人や家族、周りの人でもまずは相談してみよう。抱え込まないようにしてね。

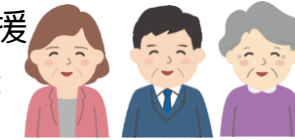


身 身体障害 知 知的障害 精 精神障害 発 発達障害 脳 脳血管障害

高齢・障害支援課

身 知 精 発 脳

- メンタルヘルスに関する相談・支援
- 精神科への受診に関する相談・支援
- 依存症に関する相談・支援
- 福祉保健サービス手続き（障害者手帳、自立支援医療など）



問い合わせ先
青葉区
高齢・障害支援課
TEL 045-978-2453
FAX 045-978-2427

横浜市こころの健康相談センター



- 依存症に関する相談・支援、家族教室の開催
- こころの健康に関する相談・支援

問い合わせ先
横浜市こころの健康
相談センター
TEL 045-662-3522

さまざまな障害についてのご相談



○青葉区基幹相談支援センター（あおば地域活動ホームすてっぷ）
障害のある方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための相談・支援をします
TEL 045-988-0105 FAX 045-985-1588

身 知 精 発

○青葉区障がい者後見的支援室 ほっぷ
障害のある方の親亡き後の生活について、一緒に考えていきます
TEL 045-532-3110 FAX 045-532-3240

身 知 精 発

○ほっとサロン青葉（精神障害者生活支援センター）
精神障害のある方の社会復帰や自立、社会参加促進のための相談・支援や情報提供をします
TEL 045-910-1985 FAX 045-910-0106

精 発

○横浜市発達障害者支援センター
発達障害の（疑いが）ある方に対する相談・支援（予約制）や講座の開催をしています
TEL 045-334-8611 FAX 045-334-8619

発

○青葉の風（中途障害者地域活動センター）
脳卒中、脳外傷などによる後遺症のある方の社会参加を目的とし、スポーツ、創作活動、地域交流のプログラムを実施しています
また、高次脳機能障害の相談・支援も実施しています
TEL 045-972-6751 FAX 045-972-6951

脳

いのちの電話



「もう、無理！」「これからさきどうしたらいいんだろう」
「何か話をしたいけど、親にも友達にも話にくい」
悩みのある人のための24時間年中無休の電話相談です

相談先
いのちの電話
TEL 045-335-4343

【コラム】～精神科救急に関する相談は～
精神科救急医療情報窓口
TEL 045-261-7070
平日17:00～翌8:30、土日・祝・年末年始 8:30～翌8:30

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

終活

生活困難