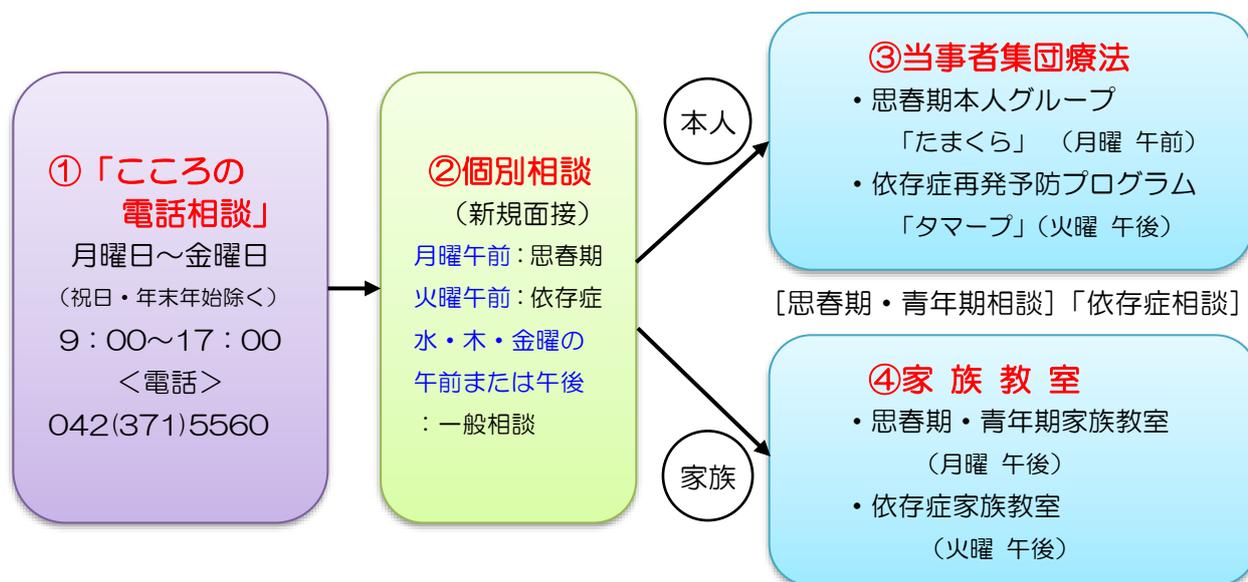


# 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

## 精神保健福祉相談のご案内

当センターでは、相談者または相談対象者が多摩地域在住の方（23区・島しょ以外）を対象に、こころの問題についての相談をお受けしております（相談は無料）。

### <相談の流れ>



### ① こころの電話相談 月～金曜日 9～17時（祝日・年末年始除く） 042-371-5560

様々なこころの悩みについて「こころの電話相談」で相談できます。匿名での相談となり（年代・居住市町村のみ聴取）、お電話での継続相談はできません。来所での相談や当事者集団療法・家族教室に参加ご希望の場合は、個別相談の予約をお取りします。予約の際には、相談内容、氏名、住所、電話番号をお伺いします。

### ② 個別相談（ご本人・ご家族・関係機関からの相談をお受けします）

#### 「思春期・青年期相談」（初回相談日は毎週月曜の午前）

不登校・ひきこもり、家庭内暴力、ネット/ゲーム依存、市販薬/処方薬等の乱用、摂食障害、強迫症状等思春期年代に多くみられる問題についての相談をお受けしています。

#### 「依存症相談」（初回相談日は毎週火曜日の午前）

当センターは「東京都依存症相談拠点機関」に指定されており、薬物・アルコール・ギャンブル等依存症（嗜癖）問題についての相談をお受けしています。

#### 「一般相談」（初回相談日は水・木・金曜日の午前または午後）

「思春期・青年期相談」「依存症相談」以外のこころの悩み相談です。精神疾患や発達障害に関する相談、対人関係や職場適応の問題、家族関係の悩みなど様々なご相談を受けています。

### ③当事者集団療法（当事者対象） ④家族教室（家族対象）

「思春期・青年期相談」と「依存症相談」については、個別相談の他、当事者集団療法と家族教室を実施しております。当事者集団療法は多摩地域在住の方が対象です。

日程、内容、申込方法等詳細はホームページをご参照下さい。

\* URL : <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/tamasou>

こちら



\*関係機関の方のご相談やプログラム・家族教室の見学につきましては当センターにご連絡ください