



こころの健康づくり

だれでも、身体と同じようにこころの調子をくずすことはあります。そんなときにはひとりで抱え込まず、困った時は相談し、仲間同士で話し学び、気持ちを共有しましょう。

こころの健康講座

申込 電話予約

こころの健康について一緒に学びませんか。2日間コースで開催します。

対象 「市販薬依存」について学びたい人
内容 医師、薬剤師、公認心理師等による講義
時間 13:00～
会場 こども保健センター

日程	内容
R7年 10月 3日(金)	薬剤師による講義 公認心理師による講義
10月17日(金)	医師他による講義

※詳細については決定次第、広報あげお・市ホームページでお知らせします。

ピアサロン (セルフヘルプグループ)

申込 電話予約

対象 各回対象の人
内容 同じ立場の人が交流したり、気持ちを話したりできる場です。精神保健福祉士・保健師等も同席します。
時間 13:30～15:00
定員 10名(先着順・予約制)
会場 健康保健センター

日程	対象
R7年 4月17日(木)	統合失調症
5月15日(木)	自死遺族
6月12日(木)	うつ病
7月17日(木)	自死遺族
8月21日(木)	依存症
9月18日(木)	自死遺族
10月16日(木)	統合失調症
11月20日(木)	自死遺族
12月18日(木)	依存症
R8年 1月15日(木)	自死遺族
1月22日(木)	統合失調症
2月19日(木)	うつ病
2月25日(水)	依存症
3月19日(木)	自死遺族
3月27日(金)	統合失調症

※当事者ご本人は参加できません。
※個人情報を参加者同士で共有することはありません。

いのちのオンライン相談窓口

悩みがあるとき、辛いとき… 相談できる窓口です。個人の秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

対象 上尾市内在住の人
内容 精神保健福祉士・保健師による面接・電話・チャット相談

▶ホームページ

上尾市役所 いのち オンライン

①Web相談

申込 WEB予約

Webフォームからお申し込みいただくと、後日メール等で個別に日程を調整してご相談をお受けします。

相談受付 随時
相談日時 随時(年末年始・祝日を除く平日8:30～17:00)
相談方法 電話、対面
会場 健康保健センター
申し込み 相談フォームに概要を記載し送信



▶ホームページ

上尾市役所 いのち Web相談

②LINE相談

ご相談のある方は、LINEで「上尾市いのちのオンライン相談」を登録し、メッセージを送っていただくと、1対1のトークルームが作られます。窓口開設時間内に順次チャットで返信をいたします。

相談受付 随時
相談日時 毎月第1月曜日(年末年始、祝日を除く)21:45～22:45
毎週火曜日(年末年始、祝日を除く)15:00～16:00
相談方法 チャット
登録ID soudan1@ageokenko1
申し込み LINEアプリからID登録し、相談内容を送信



▶ホームページ

上尾市役所 いのち LINE相談