

職場の

無料



メンタルヘルス相談

不安や悩み、一人で抱えていませんか？

プライバシーは厳守します。安心してご利用ください。

ご本人

人間関係の悩み
仕事上の悩み・不安
家族との関係の悩み など

ご家族の方

メンタルヘルスの
不調を抱えている
家族への接し方 など

上司・同僚の方

職員への接し方
休みがちな職員への対応
話の聴き方・助言方法 など

対象者

- ・ストレスでお悩みの勤労者(市内在住または市内にお勤めの方)
- ・ご家族の方
- ・人事・労務管理ご担当者(市内事業所)
- ・上司・同僚の方

相談員

- ・ **臨床心理士・公認心理師** が対応します。
- ・ 対面の面談(感染拡大の恐れがある場合は、電話相談に変更する可能性があります)
- ・ 相談は無料です。

日時

- ・ 原則、毎月第3水曜日 ①18時～、②19時～、③20時～
- ・ 完全予約制(お一人につき45分程度、1日3名まで)

場所

- ・ 4月、7月、10月、1月 静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ 2階(清水区島崎町)
- ・ 5-6月、8-9月、11-12月、2-3月 静岡市健康文化交流館 来・て・こ 2階(駿河区小鹿二丁目)
- ・ 会場・日程の一覧は、裏面をご覧ください。

電話予約等

- ・ 2日前までに静岡市役所 商業労政課 **054-354-2430** にお電話にて御予約ください。
- ・ 諸事情により、開催日が変更または中止となる場合があります。
- ・ 当日予約時刻から30分を過ぎても来場しない時は、キャンセルとして扱います。
- ・ 医療行為にあたる内容、並びに法律・税務など専門知識を有する相談には対応できません。

生きる!
を
支える



令和4年度(2022年度) メンタルヘルス相談 日程表

4月、7月、10月、1月 清水テルサ / 5月、6月、8月、9月、11月、12月、2月、3月 来・て・こ
完全予約制(1日3名まで) ①18時～、②19時～、③20時～(45分程度)

相談を希望される方は、開催予定日2日前までに静岡市役所 商業労政課
054-354-2430 へお問い合わせください。

開催日		相談時間		会場	
2022年 4月	20日 水	18:00~21:00	清水区	静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ	2階
2022年 5月	18日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2022年 6月	15日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2022年 7月	20日 水	18:00~21:00	清水区	静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ	2階
2022年 8月	17日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2022年 9月	21日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2022年10月	19日 水	18:00~21:00	清水区	静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ	2階
2022年11月	16日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2022年12月	21日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2023年 1月	18日 水	18:00~21:00	清水区	静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ	2階
2023年 2月	15日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階
2023年 3月	15日 水	18:00~21:00	駿河区	静岡市健康文化交流館 来・て・こ	2階

あなたをサポートする窓口が
身近にあります。
ひとりで悩まず、相談してください。

こころの 健康などの 相談	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> 各区 障害者支援課 葵 区 TEL 054-221-1589 駿河区 TEL 054-287-8690 清水区 TEL 054-354-2168 平日 8:30~17:15 </td> <td style="width: 50%;"> 静岡市 こころの健康センター TEL 054-262-3011 平日 8:30~17:00 てるてる・ハート ☎ 054-262-3033 平日 13:00~18:00 保健所 精神保健福祉課 TEL 054-249-3174 平日 8:30~17:15 </td> </tr> </table>	各区 障害者支援課 葵 区 TEL 054-221-1589 駿河区 TEL 054-287-8690 清水区 TEL 054-354-2168 平日 8:30~17:15	静岡市 こころの健康センター TEL 054-262-3011 平日 8:30~17:00 てるてる・ハート ☎ 054-262-3033 平日 13:00~18:00 保健所 精神保健福祉課 TEL 054-249-3174 平日 8:30~17:15
各区 障害者支援課 葵 区 TEL 054-221-1589 駿河区 TEL 054-287-8690 清水区 TEL 054-354-2168 平日 8:30~17:15	静岡市 こころの健康センター TEL 054-262-3011 平日 8:30~17:00 てるてる・ハート ☎ 054-262-3033 平日 13:00~18:00 保健所 精神保健福祉課 TEL 054-249-3174 平日 8:30~17:15		
自殺予防 電話相談	静岡いのちの電話 ☎ 054-272-4343 毎日 12:00~21:00 ※ ☎0120-783-556 毎月10日 8:00~翌8:00		
相談先に 迷ったら	静岡市 自殺対策推進センター (保健所 精神保健福祉課内) TEL 054-209-7260 平日 8:30~17:15		



静岡市「生きる」を支える
みんなの隊長
いきるん

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。
各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット

検索

<https://www.shizu-coco.net/>

