

せいり ばんごう 整理番号	8-9-2	そうだん 相談レベル	3
ぶん るい 分類	びょうき 病気		
こう もく 項目	せいしんてき ふあん 精神的に不安なとき		
ない よう 内容	せいしんか いし じゅしん 精神科の医師の受診		

## 1 想定される質問の背景

○ 最近ふさが気味だ。人目が気になる。ノイローゼ気味だ。よく眠れない。

## 2 基本的な質問と回答

相談者 精神的に落ち込んで何をしても気分が晴れません。誰に相談したらよいでしょうか？

回答者 専門家に診てもらうことをお勧めします。神奈川県精神保健福祉センターでは、こころの健康についての相談を専用電話でお受けしています。次のような時にはご相談ください。また、横浜市、川崎市、横須賀市にも同様の相談窓口があります。また、「横浜いのちの電話」では24時間体制で悩みの相談に応じ、曜日と時間によってはスペイン語とポルトガル語でも対応しています。

○心の病気かどうか心配だが、どこへ相談すればよいかわからない。

○シンナー・大麻・覚せい剤などの薬物を乱用している。

○飲酒して問題を起こしてしまう。

○ひきこもっている家族のことを相談したい。

⇒ 神奈川県精神保健福祉センター 045-821-6060 (平日昼間)

こころの電話相談 13-4-6へ

⇒ 横浜市こころの健康相談センター 045-681-5570 (夜間・休日)

⇒ 川崎市精神保健福祉センター 044-246-6742 (平日)

⇒ 横須賀こころの電話相談 046-830-5407 (夜間・休日)

⇒ 社会福祉法人 横浜いのちの電話 <http://www.yind.jp/>

日本語 045-335-4343 24時間

スペイン語 045-336-2477 ( ) 水 10:00~14:00 19:00~21:00

木 19:00~21:00

金 19:00~21:00

土 12:00~21:00

ポルトガル語 045-336-2488 水 10:00~21:00

土 12:00~21:00

相談者 家族が精神的にまいて暴れて手がつけられません。どうしたらよいでしょうか？

回答者 神奈川県精神保健福祉センターでは、精神科救急医療情報窓口を設置して、精神疾患の急激な発症や、病状の悪化により早急に医療を必要とする方に、受診や入院ができる当番医療機関(診療所・病院)を紹介しています。ただし、アルコールや覚せい剤等薬物の使用による救急と、身体合併症を有する方の救急については、現在取り扱っており

