

ひとりで悩んでいる
あなたへ

Shinjuku city

「打ち明けてみようかな」と思ったら
保健センターに連絡してみよう

「人間関係がうまくいかない」「消えたい…」
そんな気持ちを感じたら・・・

保健センターに電話をかける

今感じていることを話してみる
「もうだめ」など言葉にならない気持ちで大丈夫です。

何を話しても大丈夫

話すだけで
少し楽になれるかも

悩んでいても
全然いいんだよ

よくある質問

Q. 誰が話を聴いてくれるの？

A. からだ、こころ、妊娠・出産に関すること、育児の悩みなど幅広い相談にのれる保健師等の専門家がいます。必要に応じて、適切な相談機関をご案内することもあります。
(※相談は無料ですが、通話代は有料です。)

Q. 何を話せばいいですか？ どんな相談ができますか？

A. 「人が苦手」「何もいなくても涙が出る」など、どのような相談でも、あなたが思っていることを、そのままの言葉で話してください。

Q. どうやって聴いてくれるの？

A. 電話だけでなく、ご相談内容によっては面談や家庭訪問による相談もできます。まずは、お電話ください。

『匿名でもOK』
『話したくないことは、話さなくてもOK』

新宿区の保健センター

8時30分～17時(月～金曜日) ※年末年始、祝日を除く

| | | |
|-----------|----------------|------------------|
| 牛込保健センター | ☎ 03-3260-6231 | FAX 03-3260-6223 |
| 四谷保健センター | ☎ 03-3351-5161 | FAX 03-3351-5166 |
| 東新宿保健センター | ☎ 03-3200-1026 | FAX 03-3200-1027 |
| 落合保健センター | ☎ 03-3952-7161 | FAX 03-3952-9943 |

相談先を探すことができます

◆困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口を掲載している冊子を発行しています。



◆新宿ソウダンナビ



生活の問題や困りごとについて、Web上でいくつかの質問に答えることで相談ができる場所や情報を案内します。

◆外国人の相談窓口

Foreign Resident
Advisory Corner
外国人咨询窗口
외국인 상담 창구



◆KOKOROBO (ココロボ)



自分の「こころ」の状態をチェックしてみませんか。AIにより、今のあなたのこころの状態にあったサポートを紹介します。

令和5年11月発行
編集・発行 新宿区健康部健康政策課
新宿区新宿5-18-21
電話 (03) 5273-3024 FAX (03) 5273-3876