

☎ 精神保健福祉センター 一覧表

北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	三重県	三重県こころの健康センター	059-255-2151
青森県	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951	滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5001
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	019-629-6917	京都府	京都府立精神保健福祉総合センター	075-641-1810
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	大阪府	大阪府立こころの健康総合センター	06-6691-2811
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	018-892-3773	兵庫県	兵庫県立精神保健福祉センター	078-511-6581
山形県	精神保健福祉センター	023-624-1217	奈良県	奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131
福島県	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	島根県	島根県立精神保健福祉センター	0852-21-2885
群馬県	群馬県精神保健福祉センター	027-263-1166	岡山県	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
埼玉県	埼玉県立精神保健総合センター	048-723-1111	広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	山口県	山口県精神保健福祉センター	0836-58-3480
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711	徳島県	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	香川県	香川県精神保健福祉センター	087-831-3151
東京都	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	愛媛県	愛媛県精神保健福祉センター	089-921-3880
神奈川県	神奈川県立精神保健福祉センター	045-821-8822	高知県	高知県立精神保健福祉センター	088-823-8609
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	025-231-6111	福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
富山県	富山県心の健康センター	076-428-1511	佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
石川県	石川県心の健康センター	076-238-5761	長崎県	長崎県精神保健福祉センター	0957-54-9124
福井県	福井県精神保健福祉センター	0776-53-6767	熊本県	熊本県精神保健福祉センター	096-356-3629
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	大分県	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
長野県	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111	鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443
愛知県	愛知県総合保健センター精神保健福祉センター部	052-962-5377			
札幌市	札幌市精神保健福祉センター	011-622-2561	京都市	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191	大阪市	大阪市こころの健康センター	06-6636-7870
千葉市	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	神戸市	神戸市こころの健康センター	078-672-6500
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	045-681-2525	広島市	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	044-754-4555	北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095	福岡市	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825

❀ 最後まで目を通してくださって ありがとうございました ❀

このパンフレットの作成のプロセスで、私たちは多くの回復した方々、その人にとって望ましい方向に向かっている方々にあうことが出来ました。彼らの話を聞いていて強く思うことは、「その人それぞれの物語がある」ということです。そして、さまざまな出会いがきっかけとなって、人がその本来の力を発揮できるようになり、それぞれのすてきな物語がつむぎだされ、希望がつくりあげられていくのです。援助者との出会いは、そのきっかけをしばしばつくるのにすぎません。本人同士の出会い、家族同士の出会い、今まであったこともなかった人との出会いが、それぞれの人の物語を豊かにしているのです。

みなさんは決して一人ではありません。特別なご家族でもありません。「自分だけの特殊な問題」「我が家だけの問題」と思わず、周りを見回してみてください。変化にはいささかの勇気が要ります。が、変化は必ずおこります。ちょっとした小さなアクションがやがて大きな変化につながるのです。

どうぞ、「ちょっと、困っているんだけど」と、周りの誰かに言葉に出して伝えてみてください。最初はあくまで「ためし」です。うまくいかなきゃ伝える相手を変えればいいのです。きっと、「ほっとできる仲間」や「たよりになるやつ」に行きあうことが出来ると思います。

未来は変わる可能性がある。自分を信じて、日々の生活を、こつこつと、ていねいに、お続けください。

監修：伊藤順一郎

執筆：国立精神・神経センター精神保健研究所
社会復帰相談部
小林 清香、吉田 光爾、野口 博文
堀内 健太郎、土屋 徹

このパンフレットは、以下の研究活動の一環として作製しました
厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業
地域精神保健活動における介入のあり方に関する研究(H12-こころ-001)
(主任研究者：伊藤順一郎)

装丁・イラスト：キノシタ ミヤビ