

## こころと身体の相談窓口

一人で悩まずに、まずはご相談を

下記の健康福祉センターにて、心身の病気に関する悩み、子どもの発達や育児の相談、こころの不調などの相談ができます。

※来所しての相談をご希望の際は、あらかじめお電話ください。

### 担当地域の健康福祉センター

営業時間 祝日を除く月曜日から金曜日 9時から17時

- ☐板橋健康福祉センター ☎03-3579-2121 板橋区大山東町32番15号
- ☐上板橋健康福祉センター ☎03-3937-1041 板橋区桜川三丁目18番6号
- ☐赤塚健康福祉センター ☎03-3979-0511 板橋区赤塚一丁目10番13号
- ☐志村健康福祉センター ☎03-3969-3836 板橋区蓮根二丁目5番5号
- ☐高島平健康福祉センター ☎03-3938-8621 板橋区高島平三丁目13番28号

※うつ病・躁うつ病家族教室・本人教室は健康推進課が運営しています。



夜の時間帯でも  
ご相談ができます

よりそいホットライン  
(一般社団法人社会包摂サポートセンター)

☎03-5155-5028

時間 24時間

営業 年中無休

※FAX、チャット、SNSでの  
ご相談もできます



夜間こころの電話相談  
(東京都)

☎03-5155-5028

時間 17時～22時

(受付21時半まで)

営業 年中無休

相談ほっとLINE@東京  
(東京都)

二次元コードより友達追加

時間 15時～23時

(受付は22時半まで)

営業 年中無休



令和6年度 無料講座のご案内

### ◎家族と本人のための教室◎

## うつ病・躁うつ病 について学びませんか



- ☀板橋区では、うつ病または躁うつ病（双極性障がい）と診断された方のご家族や、診断されたご本人を対象に、病気について学ぶための家族教室と本人教室を実施します。
- ☀教室では、うつ病・躁うつ病の基本的な知識や治療方法、病気との付き合い方などを講義形式で学ぶことができます。

板橋区

## 令和6年度 うつ病・躁うつ病 家族教室

☑会場：志村健康福祉センター 1階講堂(蓮根2-5-5)

☑時間：午後2時から午後4時

☑申込開始：令和6年3月25日(月)から下記連絡先へ

☑対象：うつ病または躁うつ病(双極性障がい)のご家族がいる方  
(板橋区在住・在勤・在学いずれかの方)

※うつ病・躁うつ病のご本人は11月からの教室にお申込みください。

開催日	内容 (内容は変更する場合があります)
第1回 4月22日(月)	うつ病・躁うつ病を正しく知ろう
第2回 5月27日(月)	家族の心構えとストレス対処法
第3回 6月17日(月)	うつ病・躁うつ病の治療と薬について
第4回 7月29日(月)	うつ病・躁うつ病との付き合い方

## 令和6年度 うつ病・躁うつ病 本人教室

☑会場：板橋区保健所 2階 (大山東町32-15)

☑時間：午後2時から午後4時

☑申込開始：令和6年9月30日(月)から下記連絡先へ

☑対象：うつ病または躁うつ病(双極性障がい)と診断された  
ご本人  
(板橋区在住・在勤・在学いずれかの方)

開催日	内容 (内容は変更する場合があります)
第1回 11月18日(月)	うつ病・躁うつ病を正しく知ろう
第2回 12月9日(月)	睡眠や、ストレス対処法について
第3回 1月27日(月)	うつ病・躁うつ病の治療と薬について
第4回 2月10日(月)	うつ病・躁うつ病との付き合い方

### 家族教室参加者の声

- ☑本人に対して心穏やかに対応できるようになった
- ☑うつ病に対する恐怖心が薄くなった
- ☑薬について分かってよかった

☑講師 NPO法人MDA-Japan(うつ・気分障害協会)  
代表 山口 律子 氏

☑連絡先 電話で**健康推進課 ころといのちの係 ☎03-3579-2329**  
営業時間：祝日を除く月曜日から金曜日 9時から17時

☑参加 回の途中からのご参加も可能です

☑費用 無料

### 本人教室参加者の声

- ☑教室に通うことで心の支えになった、安心した
- ☑講義内容や配布資料が分かりやすかった
- ☑リラックス方法について学べた