京都市自殺対策シンボルマーク

声かけ

きょう ほっと あした

つなぎ

くらしとこころの総合相談会

一人で抱え込まないで

話せる誰かがここにいます。

どんなことでもお聞きします。

見守り

傾聴

気づき

相談無料

相談時間は **1枠につき40分**

事前予約（先着順）

事前予約は **各実施日の10日前から**

（学生または初めてのご相談の方に限り、原則3週間前から予約可能です）

対面相談　ZOOM オンライン相談

どちらかで利用が可能です。

弁護士・司法書士、保健師、僧侶など6名の専門相談員の中からあなたのご希望の相談員がお話をお聴きします。ご家族や大切な人のご相談にも応じます。秘密厳守いたしますので、安心してお話しください。

お申込みは裏面をご覧ください。

会場では新型コロナウイルス感染防止のため、換気や机の消毒等を行います。

自殺予防週間

9/10～16

自殺対策強化月間

3/1～31

われらは京都市ゲートキーパーズ

お友達募集　LINE

お友達登録してね

こころの健康に役立つ情報を随時、お届けします！

今すぐに相談したい方はこちらの二次元コードまたは下記URLに掲載している窓口へご連絡ください。

こころの相談窓口

今すぐ相談する

https://kyoto-kokoro.org/help/

われらは京都市ゲートキーパーズ!!

京都市こころの健康増進センター

問合せ

TEL：075-314-0355

Fax：075-314-0504

Facebook

https://www.facebook.com/kokorohothot

発行所管課名：京都市こころの健康増進センター相談援助課

京都市印刷物第054051号　発行年月：令和5年4月

〈主催〉京都市　〈後援〉京都市自殺総合対策連絡会　〈協力機関〉京都弁護士会・京都産業保健総合支援センター・こころのカフェ きょうと・京都司法書士会・京都自死・自殺相談センター

くらしとこころの総合相談会

対面またはオンライン相談のどちらかでご利用が可能です。

弁護士・司法書士へのくらしの相談
- 借金問題
- 収入が少なく生活が苦しい
- 離婚や相続のこと　等

僧侶へのいのちの相談
- 生き方がわからない
- お墓や死後のこと　等

心理士へのこころの相談
- 不安や緊張が続く
- ギャンブルやアルコールへの依存
- 気分の落ち込み　等

保健師へのからだとこころの相談
- 自分や家族のこころとからだのこと
- 育児・介護　等

産業カウンセラーへの相談
- 休職・復職
- ハラスメント
- 職場の人間関係の悩み　等

自死遺族サポーターへの相談
- 親しい人をなくされた方
- 遺族の悲しみ、つらさ、こころの寂しさ　等

対象者：京都市内在住または市内に職場等がある方

＊時間、相談員をかえて、最大2枠まで事前予約できます。

弁護士・司法書士への相談については、
同じ内容での複数回の相談はご遠慮ください。

＊その他の相談も長期にわたるご利用はご遠慮ください。

平日相談

相談時間／午後2時～午後7時　申込／京都いつでもコール

相談会場／京都府立総合社会福祉会館（ハートピア京都）

開催日	申込開始 学生または初めてのご相談	申込開始 左記以外の方	申込終了
令和5年 4月25日(火)	4月4日(火)	4月15日(土)	4月20日(木)
5月23日(火)	4月27日(木)	5月13日(土)	5月18日(木)
6月27日(火)	6月6日(火)	6月17日(土)	6月22日(木)
7月25日(火)	7月4日(火)	7月15日(土)	7月20日(木)
8月22日(火)	8月1日(火)	8月12日(土)	8月17日(木)
10月24日(火)	10月3日(火)	10月14日(土)	10月19日(木)
11月28日(火)	11月7日(火)	11月18日(土)	11月22日(水)

開催日	申込開始 学生または初めてのご相談	申込開始 左記以外の方	申込終了
令和6年 1月23日(火)	1月5日(金)	1月13日(土)	1月18日(木)
2月27日(火)	2月6日(火)	2月17日(土)	2月21日(水)

＜交通＞
- 地下鉄烏丸線「丸太町駅」下車⑤出口
- 京都市バス、京都バス、JRバス「烏丸丸太町」下車　烏丸通を南へ

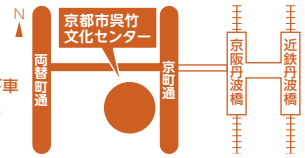
土曜相談

相談時間／午後1時～午後5時　申込／京都いつでもコール

相談会場／京都市呉竹文化センター

開催日	令和5年 9月9日(土)
申込開始 学生または初めてのご相談	8月18日(金)
申込開始 上記以外の方	8月30日(水)
申込終了	9月6日(水)

＜交通＞
- 近鉄電車「近鉄丹波橋駅」下車
- 京阪電車「丹波橋駅」下車
- 市バス「西丹波橋」下車　西口前
- 市バス「板橋」下車



相談会場／京都市東部文化会館

開催日	令和5年 12月9日(土)
申込開始 学生または初めてのご相談	11月17日(金)
申込開始 上記以外の方	11月29日(水)
申込終了	12月6日(水)

＜交通＞
- 地下鉄東西線「椥辻駅」下車徒歩7分
- 京阪バス「八反畑」下車

相談会場／京都市右京ふれあい文化会館

開催日	令和6年 3月9日(土)
申込開始 学生または初めてのご相談	2月16日(金)
申込開始 上記以外の方	2月28日(水)
申込終了	3月6日(水)

＜交通＞
- 地下鉄東西線「太秦天神川駅」下車1番出口より800m
- 京都市バス27号系統「右京ふれあい文化会館前」下車

会場へは地下鉄等、公共交通機関をご利用ください

〔新型コロナウイルス感染拡大防止のために〕
● 来所時は、咳エチケットを心がけてください。● 当日は体調にご配慮いただき、咳や発熱などの症状がある場合は来所をご遠慮ください。

お申し込みは 京都いつでもコール

事前予約（先着順）

Tel：075-661-3755（みなここ）
Fax：075-661-5855（ごようはここ）

年中無休
8:00～21:00
＊おかけ間違いにご注意ください。

京都いつでもコール　検索

京都いつでもコール

問合せ：京都市こころの健康増進センター　TEL：075-314-0355　Fax：075-314-0504

オンライン相談：ご予約は、いつでもコールウェブフォームからお願いします。パソコン・スマートフォン等の通信機器と通信環境のご準備をお願いします。