

# こころの健康増進センター

キョウトシココロノケンコウゾウシンセンター

【特集】こころの健康増進センターのご案内

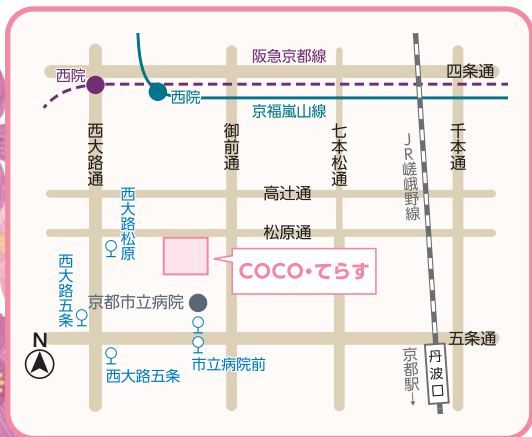
## こころの健康増進センターは 令和6年1月、COCO・てらすに移転しました。

COCO・てらすは、からだの動きに障害のある方の専門相談、地域リハビリテーションの推進を行う「地域リハビリテーション推進センター」、精神保健及び精神障害者の福祉に関する相談等を受ける「こころの健康増進センター」及び子どもの養護、虐待、こころやからだの発達等に関する相談等を受けて支援する「児童福祉センター」を一体化した複合施設です。

こころの健康増進センターは1997年に開設し、こころの健康に関する相談支援や、精神障害のある方への社会参加の推進などに取り組んでいます。

こころの健康増進センターには相談援助課（知的障害者更生相談所を含む）、デイ・ケア課、発達障害者支援センターかがやきがあります。

### MAP



### こころの健康増進センター

所在地  
〒604-8845  
京都府京都市中京区  
壬生東高田町1番地の20

HPはこちらから



### アクセス

- 市バス「西大路松原」バス停から徒歩4分
- 阪急「西院」駅から南へ徒歩10分
- 京福「西院」駅から南へ徒歩10分
- JR「丹波口」駅から西へ徒歩15分

No.57

2024.9





### 相談援助係

こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存など、  
こころの健康に関する相談をお受けしています。

#### 電話による相談

##### ●相談専用電話

TEL:075-314-0874 平日9:00~12:00/13:00~16:00(土日祝・年末年始を除く)

こころの健康に関するご相談をお受けしています。

来所によるご相談を希望される方も、まずこちらにお電話ください。



##### ●自死遺族・自殺予防こころの相談電話 きょう・こころ・ほっとでんわ

TEL:075-321-5560(開設時間はこころの健康増進センターホームページでご確認ください。)

自死により親しい人を失ったつらさ、「死にたい」と感じるほどのつらいお気持ちを聞かせていただくための電話です。

#### 来所による相談

##### 予約制

##### ●依存症外来

アルコール・薬物・ギャンブル等依存症について、医師による診察・相談を行っています。ご本人、ご家族からの相談を受け付けています。

まずは相談専用電話(314-0874)にお問い合わせください。本人の受診の際は保険診療となりますので保険証をご持参ください。ご家族の相談は無料です。

##### ●精神障害者法律相談

精神に障害のある方とご家族を対象とした無料の法律相談を行っています。相談専用電話にて相談内容の確認をさせていただきます。ご希望の方は相談専用電話にご連絡ください。

##### 事前申込制

##### ●アルコール・薬物依存症家族支援プログラム

ご家族のアルコール・薬物問題でお悩みの方を対象に開催しています。プログラムでは同じ立場の方々と共に「依存症」の基本的知識や本人との関わり方等を学んでいきます。

##### ●薬物依存症回復支援プログラム「KEEP」

薬物問題を抱える本人を対象として開催しています。薬物依存症という病気について学び、自己理解を深めることを目的としています。再発の危険サインに気づき、具体的な対処法を身につけ、依存症からの回復の助けとなるものを学んでいきます。

## 発達障害者支援センターかがやき



18歳以上の発達障害のある方、そのご家族・関係機関からのご相談をお受けしています。かがやきの相談では、発達障害について学んだり、聴取りや検査などを通して「自分の強み・苦手」を整理し、自分のできる工夫や周囲がするとよい配慮について考えたりします。

発達障害の理解を広げるための研修等も行っています。

※発達障害の診断のない方は、一度お問合せください。

相談のお申込・お問合せは、

TEL:075-950-0378

平日9:00~12:00/13:00~17:00

(土日祝・年末年始を除く)



## 精神手帳係

### 精神障害者保健福祉手帳

精神障害のために長期にわたり日常生活や社会生活に制約がある方は、申請し認定がおりますと、精神障害者保健福祉手帳が交付され、公共料金の減免など各種の支援を受けることができます。

### 自立支援医療(精神通院)制度

精神疾患(てんかんを含みます。)で継続的な治療が必要な方に、通院のための医療費の自己負担を軽減する制度です。

いずれもお問い合わせは、お住まいの区役所・支所の保健福祉センター障害保健福祉課まで

## 知的障害者更生相談所

知的障害者更生相談所では、18歳以上の方や保護者からの申請に基づき、療育手帳の判定を行っています。

知的障害のある方に対して種々の福祉施策の認定や受給を円滑にするために、一貫した指導を行っています。家庭生活や職場等でお困りの状況がある場合には、必要に応じて判定結果に基づいた相談にも応じています。

相談のお申込・お問合せは、

TEL: 075-925-8837

平日9:00~12:00 / 13:00~17:00  
(土日祝・年末年始を除く)

## デイ・ケア課

こころの病で療養中の方へ

あなたのはたらきたい!を応援します「就労準備デイ・ケア」

対象となる方は・・・

うつ病・統合失調症などで通院中の方で、かかりつけ医から病状や病名の説明を受け、デイ・ケアに参加できる程度に回復しており、就職・復職をご本人が希望されている方

また、休職中の復職に向けたリハビリテーションをご希望の方

プログラム例

	月	火	木	金
午前	園芸	選択プログラム*	職場コミュニケーション実習/ マナー講座	選択プログラム*
午後	セルフ デスクワーク	心理教育セミナー 就労・生活セミナー	スポーツ	スロー フィットネス

\*担当者との相談のもと、リハビリテーションの目的に沿ったプログラムを選択します。

医療だからできることを、専門の医療スタッフ(精神科医師 他)が個人担当制でサポートします。

### 見学申込

利用をご希望の方は、まず、電話で見学の予約をしてください。

TEL: 075-314-0510・FAX: 075-314-0542

平日9:00~17:00 (土日祝・年末年始を除く)





# こころの健康増進センター



## 相談援助課からのお知らせ

予約制

### 精神に障害のある方のための法律相談

精神に障害のある方及びそのご家族等が抱える法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど、法律上のことでお悩みの方は、ご相談ください。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

**相談日時** 毎月第2・4木曜日(祝日は除く)  
13:00~16:00(予約制)

**申込み** 相談専用電話 TEL:075-314-0874  
平日9:00~12:00/13:00~16:00  
(土日祝・年末年始を除く)

予約制

### きょう ほっと あした くらしとこころの総合相談会

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを相談することができる相談会を定期的に開催しています。

(対面相談 または オンライン相談)

実施日時、会場、申込方法等の詳細は、こころの健康増進センターホームページや区役所・支所等に配架しているチラシをご確認ください。

総合相談会案内チラシ→



**申込み** 京都いつでもコール  
TEL:075-661-3755

**問合せ** こころの健康増進センター 相談援助課  
TEL:075-314-0355



## 精神保健福祉ボランティアイベント情報 第18回「風に出あう会」

地域で活動するということ

~ネットワークはどのように構築するのか~

**日時** 令和6年11月27日(水) 14:00~16:00

**会場** ハートピア京都4階 第5会議室

**定員** 50名程度

**事務局** こころの健康増進センター相談援助課  
075-314-0355

## デイ・ケア課からのお知らせ

### 精神障害者バレーボール京都市大会 「第20回京ふれあいアタック」 開催予定のお知らせ

**日時** 令和6年12月9日(月) 午前10時開会予定

**会場** 島津アリーナ京都(京都府立体育館)  
\*当日はどなたでも試合観戦ができます。  
(観戦は申込不要、無料)

**問合せ** 事務局 こころの健康増進センター  
デイ・ケア課

TEL:075-314-0510

FAX:075-314-0542

\*参加チーム申込等の詳細については、事務局までお問合せください。



### 「精神障害のある方のための就労支援講座」 開催のお知らせ

**テーマ** 病気とつきあいながら働くために  
~リハビリテーションの実際~

**日時** 令和6年10月30日(水) 14:00~16:00

**会場** COCO・てらす内  
こころの健康増進センター4階 研修室  
(中京区壬生東高田町1番地の20)

**内容** 精神障害のリハビリテーションについての医師の講話と、こころの健康増進センター就労準備デイ・ケアについての紹介

**定員** 先着60名(参加無料、事前申込必要)

**対象** 京都市内に在住または、京都市内に勤務、通学、就労支援施設、デイ・ケア施設などを利用中のうつ病、統合失調症等の方とその家族、支援者

**申込期間** 令和6年9月17日(火)~10月25日(金)

■申込・お問合せ■

こころの健康増進センターデイ・ケア課

TEL:075-314-0510 FAX:075-314-0542

平日9:00~17:00(土日祝・年末年始を除く)



「こころここNo.57」令和6年9月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20

☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504

ホームページ <https://kyoto-kokoro.org>

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>



京都市

CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

