京都市こころの健康増進センターだより

こころここ

KOKOROKOKO

【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では、市民の皆さんへこころの健康についての情報の提供をはじめとして、相談援助や精神障害のある方への社会参加の促進などに取り組んでいます。

Photo by Blitz Studio

MAP

京都市こころの健康増進センター

所在地
〒604−8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の20
COCO・てらす内

アクセス
- 京都市営バス「西大路松原」バス停から徒歩4分
- 京都市営バス「市立病院前」バス停から徒歩6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.61
2026.9

京都市
CITY OF KYOTO

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/復職デイ・ケア」

対象となる方は・・・

うつ病や統合失調症などの精神疾患で通院中の方で、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、就職をご本人が希望されている方
また、休職中で復職に向けたリハビリテーションをご希望の方

	月	火	木	金
午前	園芸	フィットネスor パソコン基礎	職場コミュニケーション 実習/マナー講座	園芸orパソコン応用
午後	セルフデスクワーク	就労生活セミナー/ SST(会話向上クラブ)	スポーツ	スローフィットネス

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、看護師など)がサポートします。

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。

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)

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、聴き取りや検査などを通して「自分の強み・苦手」を整理し、自分で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、

☎ 075-950-0378　平日　9:00~ 12:00/13:00~ 17:00(土日祝・年末年始を除く)

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、療育手帳の判定等を行っています。
申請などは、お住まいの区役所・支所障害保健福祉課で受け付けています。

精神手帳担当

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

保健医療担当

区役所・支所保健福祉センター（障害保健福祉課）の【こころの相談（精神保健福祉相談）】

各区役所・支所保健福祉センター障害保健福祉課において予約不要、費用は無料で、月4回、精神科医師や精神保健福祉相談員がこころの健康に関する相談をお受けしています。

実施日時は、以下の問合せ先にご確認ください。

ご本人様だけでなく、そのご家族様や関係機関の方も相談していただけます。

内　容　医療・福祉・生活に係る相談

対象者　市内在住の方

費　用　無料（予約なし）

場　所　各区役所・支所保健福祉センター障害保健福祉課

各区役所・支所により曜日や時間が異なります。詳しくは下記にお問い合わせください。

問合せ　各区役所・支所保健福祉センター障害保健福祉課

北区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−432−1285

南区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−681−3282

上京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−441−5121

右京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−861−1451

左京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−702−1131

西京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−381−7666

中京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−812−2594

西京区役所洛西支所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−332−9275

東山区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−561−9130

伏見区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−611−2392

山科区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−592−3479

伏見区役所深草支所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−642−3574

下京区役所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−371−7217

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター 障害保健福祉課
TEL：075−571−6372

相談援助担当

メンタルヘルスに関する正しい知識を広め、市民が心の不調に早く気づき、適切に対処できるような環境づくりを行っています。

情報発信：市民向けパンフレットやウェブサイトを通じたメンタルヘルス情報を提供しています。

普及啓発：講演会や研修会の開催により、こころの健康への理解促進を図っています。

こころの悩み、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）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

こころの健康に関する様々なご相談をお受けしています。
来所によるご相談や診察、プログラム参加を希望される方も、まずはこちらにお電話ください。

相談専用電話

075−314−0874（おはなし）

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

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

075−321−5560（こころまる）

平日9：00～16：00（土日祝・年末年始を除く）
自死により親しい人を失った辛さ、
「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。

予約制

依存症外来（アルコール・薬物・ギャンブル）

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。本人の受診の際は保険診療となります。マイナ保険証または資格確認書をご持参ください。家族の相談は無料です。

事前申込制

依存症家族支援プログラム

ご家族のアルコール・薬物・ギャンブル等の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ただけます。

予約制

精神障害者法律相談

精神に障害のある方とその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員が相談内容についてご確認させて頂きます。その上で順次ご予約をお取りいたしますので、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

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を学び、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付き、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。

「こころここNo.61」令和8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
COCO・てらす内
☎ 075-314-0355　FAX 075-314-0504
Facebook　https://www.facebook.com/kokorohothot/
ホームページ　https://kyoto-kokoro.org
ホームページはこちらから⇒

京都市印刷物 第081159号