

# 緊急時のご相談！ お受けします！

相談電話番号 03-5810-1522

平日の朝と夜、休日に相談できます

平日 7：00から10：00まで  
17：30から22：00まで  
土日祝日 7：00から22：00まで

対象：文京区在住の精神障害の方及びそのご家族です

☆この事業は、文京区が社会福祉法人復生あせび会に委託して実施しています。

相談を受ける者は、精神保健福祉士等の資格があり、精神障害の方の相談支援を行なっている職員です。

★詳しいことを知りたい方は、

裏面をお読みください。



## 例えば、どんな相談ができるのですか？

- 眠れなくて、不安になってきた
- 孤独で不安。誰かの声を聞きたい
- 休日、家族といたらお互い行き詰まってきた、具合が悪くなりそう
- 同じことばかり考えてしまい、頭の中が堂々巡り。誰かと話さないと眠れない
- 考えがまとまらない。どうしたらいいんだろう、不安

相談者の不安な気持ちに寄り添い、  
安心して休めるように、ご相談をお受けします

### 【注意事項】

- 相談では、相談者の氏名、住所及び電話番号をお伺いします
- 一回線のみのため、お話し中の場合は、おかけ直してください
- 発信者の電話番号が非通知の場合は、電話に応じることができません
- 医療を要する相談には応じることができません。かかりつけ医又は救急相談センター等をご利用ください  
※医療機関案内サービス ひまわり（東京都福祉保健局）03-5272-0303  
※救急相談センター（東京消防庁） #7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線）  
ダイヤル回線 03-3212-2323
- 年末年始（12月29日～1月3日）は休みです

お悩みの方、まずはお電話を！