

令和7年度(2025年度) メンタルヘルス相談 日程表

開催日	相談時間 (各相談時間は45分程度)
令和7年4月16日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年5月21日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年6月18日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年7月16日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年8月20日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年9月17日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年10月15日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年11月19日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和7年12月17日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和8年1月21日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和8年2月18日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~
令和8年3月18日 (水曜日)	① 18:00 ~
	② 19:00 ~
	③ 20:00 ~

あなたをサポートする窓口が
身近にあります。

ひとりで悩まず、相談してください。

各区 障害者支援課
葵 区
TEL 054-221-1589
駿河区
TEL 054-287-8690
清水区
TEL 054-354-2168
平日 8:30~17:15

静岡市 こころの健康センター
TEL 054-262-3011
平日 8:30~17:00
てるてる・ハート
TEL 054-262-3033
平日 13:00~16:00
保健所 精神保健福祉課
TEL 054-249-3174
平日 8:30~17:15

自殺予防
電話相談
静岡いのちの電話
TEL 054-272-4343 毎日 12:00~21:00
※0120-783-556 毎月10日 8:00~翌8:00

相談先に
迷ったら
静岡市 自殺対策推進センター (保健所 精神保健福祉課内)
TEL 054-209-7260 平日 8:30~17:15



静岡市「生きる」を支える
みんなの隊長
いきるん

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。
各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット

検索

<https://www.shizu-coco.net/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

