

精神科医による

女性のためのこころの相談

こころの不調をひとりで抱えていませんか。

女性が抱えるさまざまなこころの悩みの相談に女性の精神科医が応じます。

たとえば、これらのことに悩んでいませんか？

怖かったこと、
イヤなことをされた
ときのことを何度も
思い出して胸が
ドキドキしてしまう

私は孤立無援だと
強く感じる

うれしいとか、
楽しいとか
いう気持ちを
感じられない

イライラしやすく、
そんな自分を
責めてしまう

ちょっとしたことにも
ビクビクしたり、
ささいな物音に敏感に
なってしまう

疲れているのに
寝つけない、
夜中に目が覚めて
しまう

病院を
受診したほうが
いいのかどうか…

「なんでこんなに職場に
いるのが苦しいんだろう」

「どうして家族やパート
ナーと一緒にいるのが
辛いんだろう」

精神科医
への
対面相談日

2025(令和7)年

10/1(水)、11/19(水)、12/17(水)、1/21(水)、2/18(水)

2026(令和8)年

※諸事情により、日程を変更する場合があります。日程変更はホームページでお知らせします。

時 間

13:00~、14:15~、15:30~ (1人約50分、原則として1人1回)

対 象

自身のこころの不調を精神科医(メンタルヘルスの専門家)に相談したい女性
(川崎市在住、在学、在勤中の女性)

相談料

無料 ※要予約

申込先

女性のための総合相談(ハロー・ウィメンズ 110 番)

※まずは、電話相談で女性相談員がこころの悩みに関するご相談をお伺いします。

「精神科医相談を申し込みたい」とお伝えください。

(裏面の曜日・時間内にお電話ください。詳細は裏面参照)

保 育

あり (詳細は裏面参照)

主 催

川崎市男女共同参画センター(すくらむ 21)

女性のための総合相談（ハロー・ウィメンズ 110 番）

☎ 044-811-8600

相談日時

日曜 12:00～17:00

月曜～木曜 10:00～15:00

金曜 15:00～20:00

※電話相談は土・祝日及び年末年始はお休みです。

まずは、電話相談で女性相談員がこころの悩みに関するご相談をお伺いします。

電話相談のあと、必要に応じて精神科医への対面相談のご予約をお取りします。

申込を受け付けた女性相談員が精神科医相談に同席します。

相談は無料ですが、申込の際に通話料がかかります。

すでに心療内科・精神科で治療中の方は、できれば主治医にご相談のうえお電話ください。

聴覚に障がいのある方で、電話でのお申込みができない方はFAX(044-813-5872)での申込ができます。

精神科医相談の場所は、申込時にお伝えします。

保育について

- ◆1週間前(土日祝除く)までに 要予約
- ◆対象：0歳6ヶ月～就学前まで
- ◆保育料：無料
- ◆保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え



「暮らしのポケット」のご案内

暮らしとITにまつわる
女性の困りごと解消のためのサポート DAY

暮らしのポケット ってこんなところ。

参加費
無料

9/19(金)、10/11(土)、11/7(金)、11/26(水)、12/8(月)

1/17(土)、2/9(月)、2/21(土)

※時間は全て 13:00～16:00

私たちの暮らしに欠かせない「お金・暮らし・しごと」や「IT」について専門性のあるサポーターが常駐して
予約不要で気軽に相談のできる居場所です。パソコン(5台)・プリンターを常備。

実施回によってはミニ講座も開催予定です。ゆるりと過ごせる“ひとやすみ”コーナーもあります。

予約不要ですので、気軽にお立ちください。



主催・お問合せ

川崎市男女共同参画センター
(愛称：すくらむ21)

〒213-0001

川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21

検索



※JR 南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩 10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩 10分

