



### 担当地域

東部 13 区 (千代田・中央・文京・台東・墨田・江東・豊島・  
荒川・北・板橋・足立・葛飾・江戸川)  
島しょ (伊豆諸島・小笠原諸島)

# ごあんない

**交通のご案内**

台東区役所  
上野警察署  
浅草通り  
上野駅  
三井ガーデンホテル  
東京地下鉄  
常陽銀行  
東上野三丁目  
下谷神社前  
みずほ銀行  
下谷神社  
下谷神社前郵便局  
吉野家 マクドナルド  
相荷町  
プラチナビル  
プラチナ第2ビル  
レストランペア  
ミニストップ  
永寿総合病院  
西町公園  
東京都立精神保健福祉センター  
東上野保育園  
白鷗高校西  
清洲橋通り  
東京都立白鷗高等学校  
春日通り  
東京都民銀行  
朝日信用金庫  
元浅草郵便局  
都営大江戸線  
新御徒町

**駐車場はありません。**

**最寄駅**

- JR線 上野駅 (浅草口) から徒歩10分
- 地下鉄銀座線 稲荷町駅 (1・2番出口) から徒歩5分
- 都営大江戸線 新御徒町駅 (A1出口) から徒歩6分



(下谷の旧庁舎 平成 27 年 7 月撮影)

### こころの電話相談

**03-3834-4102**

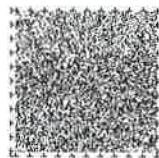
月～金曜日 9時から17時  
(祝日と年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センターは、台東区下谷での庁舎建替工事のため、平成 28 年 3 月 14 日から現在地に移転しています。

### 東京都立精神保健福祉センター

〒110-0015 台東区東上野三丁目3番13号 プラチナ第2ビル  
電話(事務) 03(3834)4100 FAX 03(5817)4063  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/sitaya/index.html>

 東京都立精神保健福祉センター



## 精神保健福祉センターの役割

精神保健福祉センターは、精神保健福祉法によって各都道府県に設置することが定められています。都内には3か所の精神保健福祉センターがあり、地域を分担して以下の活動を行っています。

**1** 広く都民一般を対象に、こころの健康の保持と向上を目的として、精神保健福祉相談を受けるとともに、広報誌やイベント等、広報普及活動を行っています。

**2** 精神保健福祉に関する専門的機関として、地域の保健所や医療機関・関係施設などと連携し、地域保健福祉の向上のための活動をしています。

**3** こころの病を持つ方の自立と社会復帰を目指して、社会に適応していく力をつけるために指導と援助を行っています。



小笠原 父島 二見港

## 精神保健福祉センターの業務

### 地域精神保健福祉活動への支援・地域ネットワークづくり

保健所をはじめ精神保健福祉活動を行っている関係機関からの支援に関するご相談を受けています。情報提供や連携のコーディネート、または多職種からなるアウトリーチ支援チームが地域生活の安定化に向けて関係機関とともに活動する中で、地域のネットワーク作りの支援をしています。

また、地域生活支援センター等の施設やボランティアグループへの運営協力、就労支援（社会適応訓練事業）、精神障害者の地域生活への移行に必要な体制整備支援事業を行っています。

### 高齢者精神医療相談班

認知症高齢者及びその家族を支えるため、保健所その他の関係機関と連携して訪問し、専門病棟への入院相談・在宅介護の相談を行っています。

### 島しょ巡回相談

島しょ保健所・各出張所・支所が実施する精神保健福祉相談事業や啓発活動に協力を行っています。

### 研修及び講師の派遣

保健所・福祉事務所・社会復帰施設・学校・医療機関・相談機関など、精神保健福祉に携わる施設や機関の職員の方々に専門的研修を行っています。また、当センターの医師が保健所・学校などに出向いて講義する、講師派遣もしています。

### 広報普及

新しい精神保健福祉の知識を普及するために、広報誌やリーフレットの作成及び配布、ホームページでの情報提供などを行っています。

### 調査研究

精神保健福祉活動の指針となる当面の課題や問題に対して、調査研究や資料の収集などを行っています。

### 精神保健福祉相談

こころの問題や病気で困っているご本人、あるいはご家族や身近な方からの相談を受けています。まずは電話でご相談ください。専門の相談員がお話を伺います。適切な医療機関や相談機関をご紹介します。必要に応じて面接相談（予約制）もお受けいたします。

特に、アルコール依存・薬物依存・思春期青年期は、専門相談として受けております。家族教育プログラムや親グループも開催しています。

- アルコール家族教育プログラム  
第1・第2・第3木曜日 13:30～15:30
- 薬物問題家族教育プログラム  
第1・第2・第3水曜日 13:30～15:30
- 思春期青年期親グループ  
第2・第4水曜日 9:30～11:30
- 思春期青年期本人グループ（午後のティーサロン）  
第2・第4月曜日 13:30～15:30

## デイケア

デイケアでは、グループ活動を行いながら、個々の課題に取り組み、人間関係を学んだり、日常生活のリズムを整え、社会生活への自信を取り戻すことを目指しています。

対象：東京23区に在住し、精神科医療機関に通院している方で、原則15歳から30代半ばまでの統合失調症及びアスペルガー障害・高機能自閉症などの方。

実施日時：月・火・木・金曜日の週4日

活動内容：疾患別プログラム（SST・コミュニケーショントレーニングなど）  
合同プログラム（話し合い・料理・スポーツ・アート・学習会など）  
個別面接

また、ご家族を対象に家族教室も開いています。

## デイケアのご利用

- 主治医・最寄の保健所へご相談の上、電話でお申込みください。
- 申し込みの後、面接相談・見学参加を行います。
- 保険診療が適応されるため、デイケア料がかかります。自立支援医療制度を利用することにより、自己負担が一部助成されます。



デイケア活動（クリスマス会のケーキ作り）

