

ココロスペース



思春期・青年期（39歳以下）の方とご家族や関係機関の方の相談の場です。
悩んでいること、気になることはありませんか？ ちょっとしたことでも大丈夫！
専門のスタッフが丁寧にお話をお聞きしますので、お気軽にお越しください。

相談無料

予約不要

匿名OK

小学生・中学生・高校生・思春期・青年期の皆様へ

たとえば・・・

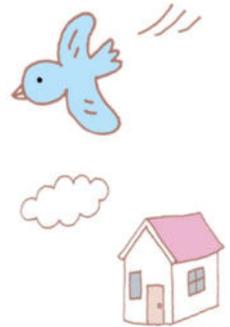
学校のこと（友達との関係に悩んでいる・いじめられている）

体調のこと（眠れない・おなかが痛い・月曜日がつらい）

心のこと（不安が続く・消えたいと感じる・やる気が出ない）

家族のこと（親が嫌い・周りが分かってくれない）

将来のこと（生きていても仕方がない・将来やりたいことがない）



ご家族・関係機関の皆様へ



学校の先生や医師に相談するほどのことではないけれど、不安をそのまま抱えていて良いのかしら…と悩まれているご家族・関係機関の方、ぜひご相談ください。

詳しくは世田谷区ホームページで検索

世田谷区 ココロスペース

検索

お越しになる前に、ホームページで開催状況などについてご確認ください。

【ココロスペースに関する問い合わせ】

世田谷保健所健康推進課 TEL 03-5432-2947 FAX 03-5432-3102

【区立小学校・中学校に関する問い合わせ】

教育政策・生涯学習部学校健康推進課 TEL 03-5432-2693 FAX 03-5432-3029

音声
コード

裏面の「開催日程・受付時間」「会場案内」などもご覧ください

開催日程・受付時間

開催日程	令和7年	5/16(金)	8/29(金)	10/3(金)	12/19(金)
	令和8年	2/13(金)			

受付時間	14:30~16:00	相談終了時間	16:30
------	-------------	--------	-------

受付終了間際ですとお話を聞く時間が十分に確保できない場合があります。

受付時間をご確認の上、余裕をもってお越しください。相談時間は30~60分程度です。

会場案内

会場：世田谷区立保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」

住所：世田谷区松原6-37-10 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2階

交通：小田急線「梅ヶ丘駅」徒歩5分 / 東急世田谷線「山下駅」並びに小田急線「豪徳寺駅」徒歩8分 / 京王井の頭線「東松原駅」徒歩14分

小田急バス(渋54) 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分 / 東急バス(等13) 等々力操車場～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分

今年度は夕方時間も開催します！！



上記と会場が異なりますので
ご注意ください！！

開催日：令和7年7月29日(火)

受付時間：16:30~18:00 相談終了時間：18:30

会場：世田谷区民会館別館(三茶しゃれなあどホール スワン・ピーナス)

住所：世田谷区三軒茶屋1-41-10

交通：東急田園都市線「三軒茶屋駅」徒歩3分 / 東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩5分



こころスペースの他にも、各総合支所では、
「こころの健康相談(子ども・思春期)」【予約制・匿名不可】
を実施しています。

ご相談を希望される方は、お住まいの地域の総合支所に必ずお問い合わせください

- 【開催日】 各総合支所月1回程度(相談日程はホームページをご確認ください)
- 【内容】 精神科医と保健師による専門相談(相談無料・事前予約制・匿名不可)
- 【受付】 月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
- 【その他】 保健師による相談は随時お受けしています。

世田谷 総合支所 保健福祉センター健康づくり課	TEL 03-5432-2896 FAX 03-5432-3074
北沢 総合支所 保健福祉センター健康づくり課	TEL 03-6804-9667 FAX 03-6804-9044
玉川 総合支所 保健福祉センター健康づくり課	TEL 03-3702-1982 FAX 03-3705-9203
砧 総合支所 保健福祉センター健康づくり課	TEL 03-3483-3166 FAX 03-3483-3167
烏山 総合支所 保健福祉センター健康づくり課	TEL 03-3308-8246 FAX 03-3308-3036

世田谷保健所健康推進課作成のプチャアニメ
～せたがやペンギン物語～

なんだか不安・・・

こころがもやもやする・・・

そんな時どうしたら良いのかなあ

誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方の

ヒントが詰まったペンギンたちのプチャアニメ！



区公式YouTube
チャンネル
「せたがや動画」で
配信しています！

