

# こころスペース

令和8年度



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

当日受付可※

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・月曜日が辛い）

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。

※当日の受付が可能ですので、お気軽にお越しください。

なお、今年度より予約枠をご用意しております。予約の方を優先してご案内しておりますので、混雑状況によってはお待ちいただく場合がございます。

スムーズなご案内をご希望の方は、右記の二次元コードからご予約ください。

相談時間は30～60分程度です。

また、受付終了間際にお越しいただいた場合、十分にお話をうかがえない場合がございます。

裏面の受付時間をご確認のうえ、余裕をもってお越しください。



▲予約用フォーム

詳しくは世田谷区ホームページで検索

世田谷区 こころスペース

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。

### 【こころ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



裏面の「開催日程・受付時間・会場」などもご覧ください

# 午後開催



開催日程	令和8年	5/15(金)	9/18(金)	11/20(金)
	令和9年	1/15(金)	3/19(金)	
受付時間	14:30~16:00		相談終了時間	16:30



**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

# 夕方開催

開催日程	令和8年	7/17(金)		
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**  
「三茶しゃれなあとホール スワン・ビーナス」

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

# その他ご案内

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!

