

あきメンタルクリニック

心療内科・精神科

0268-71-0036 上田市天神 1-8-1

滝澤病院

心療内科・精神科

0268-35-0305 上田市塩川 3057-1

中山医院

心療内科

0268-42-6501 上田市中丸子 1141

日曜・祝日休診 診療 am・pm あり

丸子中央総合病院

心療内科・精神科

0268-42-1111 上田市上丸子 335-5

安藤病院

心療内科・精神科

0268-22-2580 上田市中央西 1-1-20

千曲荘病院

心療内科・精神科

0268-22-6611 上田市中央東 4-61

祢津診療所

心療内科・精神科：月・木・金・土

女性外来：月～金

0268-62-0273 東御市祢津 343-2

信濃病院

精神科

0268-64-3366 東御市滋野乙 3297

東御記念セントラルクリニック

心療内科

0268-62-1231 東御市県 165-1



上田市

東御市

小諸市

佐久市

小諸高原病院

精神科

0267-22-0870 小諸市甲 4598

佐久市総合病院

心療内科・精神神経科

0267-82-3131 佐久市臼田 197

ミニコラム**『自殺を考えている人と向き合う』**

「死にたいの？」という気持ちを相手に伝えたら、その人は自殺をするかもしれないし、相手をその気にさせることがあるのでは思ったことありませんか？しかし、もし相談者と十分なコミュニケーションが取れているならば、むしろ、そのことを話題にしないのが不自然です。困難な状況を改善する方法があることを伝え、「死なないこと」に約束につなげることが重要です。そのためには、まず、相手の辛い気持ちに真剣に向き合って、死にたい気持ちをしっかり受け止めることが大切です。

長野県精神科緊急情報センター 緊急に精神科医療・相談が必要になった時のために

かかりつけの精神科医療機関があれば、まず主治医に相談を



それでも困った時は 精神科救急センター「りんどう」へ

- ・専用電話番号 **0265-81-9900** はい きゅうきゅう
- ・開設時間 24時間365日 看護師等が対応
- ・相談対象者 長野県在住で緊急に精神科医療を必要とする方やその家族など