

10代からのメンタルヘルス

はじめに

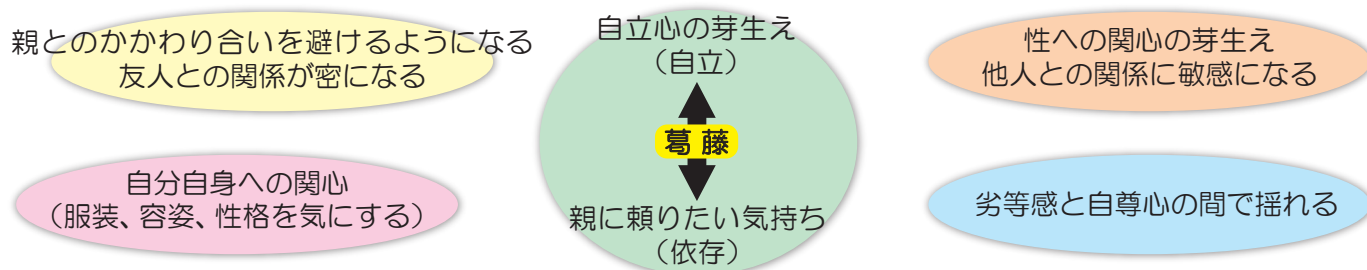
おおむね10歳ごろから高校生頃にあたる思春期……。10代はからだの急激な発達とともに、こころの内面でも変化が生じる時期です。大人へ近づくことへの期待と不安の両面が存在し、この時期の子どもたちは、敏感で傷つきやすいのが特徴です。

このリーフレットでは、思春期のこころの状態や起こりやすい心身の病気、相談先についてまとめました。

10代の子どもの揺れるところに寄り添っていくために、周りの大人たちが思春期について理解を深める機会となればと思います。

思春期のこころ

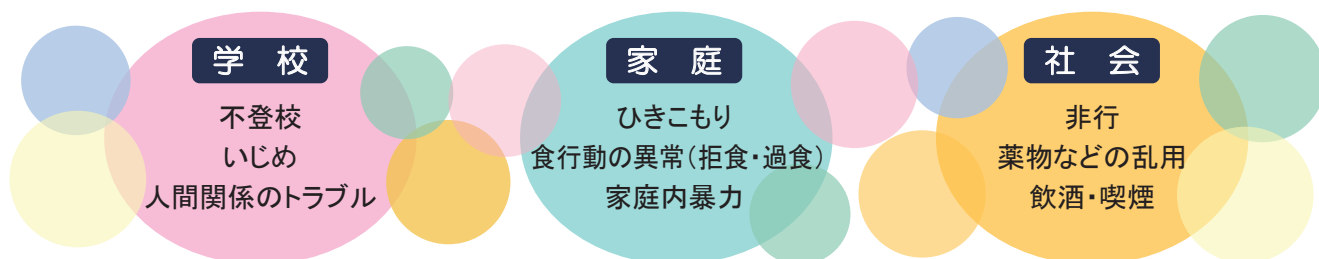
思春期は、親の保護のもとから離れ、自分なりの価値観や倫理観、生き方、仲間を見つけ、一人の自立した人間になろうと模索するなど、様々なこころの変化が現れる時期です。



このように、思春期とは心身両面で子どもから大人へと成長する重要な時期ですが、からだの急激な発達に対し、こころの発達はややかで複雑なものです。

からだの変化はあらかじめわかっているものではなく、また自分の意思で変化していくものでもありません。そのため、この時期の子どもの精神状態は、どんどん大人になっていく自分のからだに対する戸惑い・不安と、「自分とはなにか」「どのように生きていくか」という、簡単には答えのない問いとのあいだで、非常にアンバランスで混乱した状態にあります。そのため、周囲からみてハラハラするような問題が起こったりすることもよくあるのです。

★思春期に起こりやすい心配なこと



キーワード「両価性（アンビバレンツ）」

両価性は、思春期を理解するキーワードのひとつです。両価性とは、例えば些細なことで親を罵ったり壁を殴ったりしていた子どもが、ほんの数分後にはベタベタと甘えた仕草を見せるといった、一見矛盾した態度のことをいいます。思春期は親からの自立と親への依存の間で揺れる時期なので、両価性が高まります。子どもがその揺れを社会生活に支障がない範囲で収められるように支援することが、周囲の大人の役割となります。子ども自身では十分に対応できず、不登校や身体症状などの形で現れてきた場合には「適切な対応」を学校や専門家と相談することが必要です。

（出典）清田 晃生、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html>（参照 2024-02-26）

それでは、思春期の子どもをもつ家族は、どのような心構えで子どもを受け止め、この時期を過ごしていけばよいのでしょうか？

家族ができること ～この時期をうまく乗り越えるために～

★子どもとのコミュニケーションのとり方

思春期に入るまでの子どもは、親や家族など自分を育ててくれた大人に守られることで安心し、その安心感をもとにして自分の世界を広げ、成長していきます。そして、思春期に入ると、自分の家庭環境や家族の価値観を客観的に見つめ直し、自分なりの考えや生き方を作り上げようとしています。

それに伴い、これまで親密だった親との間に距離を置き、親や家族に対して批判的になったりすることも多くなります。悩み事の相談も親ではなく友人にすることが多くなり、親のいないところでは違う姿を見せるようになります。親からみると、「素直でなくなった」「秘密が多くなった」という印象を受けます。

子どもが親との距離をとり始め、何を考えているのか分からなくなると、親は不安になり、ついつい問いただすような言い方や態度になりがちです。また、子どもの考え方が親の考え方とあわない時には、つい頭ごなしに批判したり、注意をしてしまいがちです。

しかし、人間の成長にとって、「秘密を持つ能力」や「悩みながらも自分で考えて行動する能力」は、とても大切なものなのです。この時期は子どもを信頼して見守ることが大切です。子どもを一人の人間として捉え、問題を一緒に考えるとともに、お互いのプライバシーや価値観を尊重しあうようなコミュニケーションをこころがけましょう。

望ましいコミュニケーション

- 話に関心をもってよく聴く
- 一緒に考える
- 根掘り葉掘り聞き出さない
- 「話したくない気持ち」も尊重する

望ましくないコミュニケーション

- 話を最後まで聞かない
- 早合点して決めつける、「ダメ出し」をする
- 過去のことを蒸し返す
- 昔の自分と比べる
- 意見を押し付ける

★子どもにとって安全安心な場所であるために・・・

自立しようとするれば失敗も多く、友人や周りとの関係で傷つくこともしばしばあります。そんな時子どもは、思春期以前の頃のように親に甘えてみたり、頼ったりします。親からみれば、「都合のいいときだけ子どもに戻って」と思ってしまうのですが、子どもにとって親や家庭は、社会で傷ついたときに戻ってこられる「安全基地」なのです。自立した大人へと成長するために、時に「子どもがえり」するのは、とても重要なことといえます。周りの大人たちが、子どもの気持ちをしっかりと受けとめ、認めていくことが大切です。

★思春期は、こころの病気になりやすい時期でもあります

思春期は、心身の劇的変化をうまく受け入れられないために、さまざまな症状があらわれ、こころの病気になりやすい時期でもあります。周りにいる大人が、子どもの SOS サインを適切にとらえること、病気に対して正しい知識を持ち、相談先を知ることが大切です。

思春期に起こりやすい心身の病気

<社交不安症>

人前で恥をかいたり、恥ずかしい思いをすることを怖れるあまり、そのような状況を避けてしまい、外出や通学・通勤もできなくなるなど、日常生活にも大きな影響が出てしまいます。

<強迫症>

頭の中にしつこく浮かぶ考えやイメージ(強迫観念)に対して、打ち消そうとする行為(強迫行為)が止められず、日常生活や精神状態に大きな影響を及ぼします。その考えや行為の度が過ぎていること、日常生活に悪影響を与えていることを自覚し止めようとはしますが、その意志に反して強迫観念や強迫行為が続き、心身が激しく疲労してしまいます。

<身体醜形障害>

顔が青白い・にきびが多い・目が小さい・背が低い・足が短いなど、自分の身体の様々な部分に欠陥があると考え、他人に不快感を与えたり、軽蔑されることを恐れて、身だしなみを過度に気にしたり、自分の臭いや自分の視線・目つきが他人に不快な思いをさせてしまうと思い、人付き合いを避けるようになります。

<摂食症>

極端な食事制限(拒食)と著しいやせを示す「神経性やせ症」や、むちゃ喰い(過食)と体重増加を防ぐための代償行動(嘔吐など)を繰り返す「神経性大食症」などが挙げられます。いずれもやせ願望や肥満恐怖をもち、心身両面からの専門的治療が必要です。

<統合失調症>

幻覚(実際にはいないはずの人の声が聞こえるといった幻聴など)や妄想(自分が誰かに悪いことをされているなどといった被害妄想など)といった症状、または意欲や自発性が低下することによって、対人関係や社会生活がうまくいかなくなったりします。

<うつ病>

気分が落ち込み憂うつになる、やる気が出ないなどの精神的な症状のほか、眠れない、疲れやすい、体がだるいといった身体的な症状が現れることがあります。思春期のうつ病ではイライラや攻撃性が目立つこともあり、大人からの自立という発達課題を抱えた時期でもあることから、「反抗期」のように見えてしまうことがあります。

<起立性調節障害>

起立性調節障害とは、自律神経の調節がうまくいかなくなるときに起きます。

立ち上がったときに血圧が低下したり、心拍数が上がり過ぎたり、調節に時間がかかりすぎたりします。起立性調節障害の症状は、思春期の健常な子どもでも自覚することがしばしばあります。すべてを疾患として扱う必要はありませんが、生活に支障をきたしている場合は疾患として扱い、診察を受ける必要があります。典型的な症状は「朝起きられない」「立ちくらみ」「疲れやすい」「長時間立ってられない」などです。朝起きられないことから、不登校になる場合もあります。自律神経の乱れを引き起こす原因であるストレス、生活習慣の乱れが発症の要因になる場合や、遺伝的要素や体質が影響している場合もあります。

<自律神経失調症>

自律神経失調症とは、自律神経のバランスを崩して、心身につらい症状が出ている状態のことです。原因としては、ホルモンの乱れ、生活習慣の乱れ、ストレスなどが挙げられます。

症状は様々ですが、頭痛・肩こり・吐き気・めまい・嘔吐・耳鳴り・腹痛・倦怠感などがあります。明らかな身体疾患や精神疾患が認められない場合で、自律神経症状が認められる場合などに自律神経失調症と判断されることがあります。

思春期にあらわれやすい行動

<不登校とひきこもり>

文部科学省が公表した、令和4年度に全国の小中学校で30日以上欠席した不登校児童生徒数は、およそ29万9000人と過去最多となりました。不登校は、こころのSOSサインのひとつでその背景や要因はさまざまです。不登校やひきこもりの子どもたちの多くは、学校や日常生活での身体的疲労、精神的疲労が長期に続いた結果、エネルギーが低下し、なかには対人不安や対人緊張を抱えている場合があります。

エネルギー低下のサインに気づいたら、子どもの話を聞いてみる、負荷になるものは避け、十分な睡眠と休養がとれるよう環境調整をし、エネルギーが充電できるような関わりが大切です。「エネルギー切れ」の状態が見受けられるときは、しばらくは好きなことでエネルギー補給をし、焦らず少しずつ、できることを見つけていきましょう。

しかしながら、家族の不安は大きく、子どもとどう向き合っていくかとても悩むことと思います。家族が相談機関とつながりを持っておくことも大切なことです。

<自傷行為>

自傷とは、自分で自分を傷つける行為のことで、刃物で自分の体を傷つけるというような直接的な自傷行為だけではなく、飲酒や薬物の乱用、拒食・過食、危険な性行動なども間接

的な自傷行為です。自分ではどうしようもできないつらさや苦しみなどを感じたときに、そのところを守り生きるための手段として行っており、そのことを周りは理解しておく必要があります。

家族など周りの大人は、自傷を目の当たりにしてとても冷静でいられないかもしれませんが、まずはひと呼吸おき、感情的な対応にならないように注意しましょう。自傷の背景にある子どものところのつらさを理解し寄り添う姿勢が大切です。

< 依存に関する問題（嗜癖、アディクション） >

薬物依存、買い物依存、恋愛依存、そしてネットやゲーム依存と様々な依存対象があります。抱えている不安感や見捨てられ感から逃避でき、気分が満たされることから自然に手が伸び繰り返していきます。行動そのものに焦点を当てるのではなく、その背景にある子どもの生きづらさに気づき、対処方法について一緒に考えていくことが大切です。

SOS サインを見つけることができればその後の対応が速やかにできます

こころの SOS を家族や周りの大人がキャッチし、適切な対応をすることで心身の病気などの発症、重症化を予防できることがわかってきています。10代は、様々な心身の不調を抱えます。漠然とした不安であったり、周囲の音がいつもよりうるさく感じたりします。頭重感や頭痛などで安眠できなくなる場合もあります。

「眠れない」、「食欲がない」、「人のことが気になる」など、いつもと違う様子が続くような場合は、専門機関へご相談してみてください。

思春期と発達障害

発達障害の特性を持つ子どもたちは、イメージすることや人の気持ちを読み取ることなどが苦手で、他人との違いを感じ孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのかわからずに混乱することもあります。また、思春期の頃から、対人関係が複雑になり、周りとのギャップを感じやすくなるため、発達障害の特性による生きづらさが表面化しやすくなります。

自分は「みんなと同じようにできない」「普通じゃない」と悩み、苦しんでいる子どもたちがいるかもしれません。周りの大人が子どもたちの SOS に気づき、特性に配慮した支援をすることで、生活しやすくなります。

さいごに



思春期のこころの危機に対処していくことは、時に難しく、家族は疲弊してしまうこともあると思います。家族だけで抱えるのではなく、学校のスクールカウンセラーなどへの相談、地域の相談機関への相談を利用しましょう。

次ページより、名古屋市内および近郊の公的相談機関、大学相談室を掲載していますので活用ください。

公的相談機関一覧（順不同）

<特徴>

- ① 設置主体によって、主な相談内容が異なります。
- ② 提供しているサービスは主に面接相談になりますので、多くの場合、事前予約が必要となります。また、利用できる曜日や時間帯が決まっていることが多いので、まずはお電話にてお問合せください。機関によっては、面接相談以外に電話相談、Eメール相談、心理検査、カウンセリング、訪問相談などを実施しているところがあります。詳しくはお電話にて直接ご確認ください。
- ③ 公的相談機関の利用料は無料です。（電話料金は自己負担になります。）
※このガイドは令和5年 11 月時点での情報です（順不同）。情報が変わっている場合もありますので、詳しくはご相談時に各相談機関にお問い合わせください。

名古屋少年鑑別所 愛知法務少年支援センター

相談内容：家庭内暴力、薬物乱用等、非行や犯罪に関するお悩み事など

相談受付時間：平日 9:00～16:30（12:15～13:00 を除く）

連絡先：TEL 052-721-8439（相談専用電話）

所在地：名古屋市千種区北千種 1 丁目 6-6

愛知県警察本部少年課 少年サポートセンター名古屋

相談内容：【ヤングテレホン】少年の悩みごと、困りごとの相談
【被害少年相談電話】少年の犯罪・いじめ・虐待などの被害に関する相談

相談受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00

連絡先：【ヤングテレホン】TEL 052-764-1611

【被害少年相談電話】TEL 0120-7867-70

所在地：名古屋市昭和区折戸町 4 丁目 16 名古屋市児童福祉センター内



↑メール相談
はこちら

なごやフレンドリーナウ

相談内容：心理的な理由により登校できない児童生徒に関する相談
（対象：通所している児童生徒及びその保護者）

相談方法：来所による教育相談

連絡先：TEL 052-521-9640 FAX 052-521-9650

所在地：名古屋市西区城西三丁目 20 番 30 号（笠寺と鶴舞にサテライト有り）

名古屋市教育センター 子ども教育相談 ハートフレンドなごや

相談内容：名古屋市にお住まいの幼児から高校生年齢までの子ども本人、その保護者、学校関係者等を対象とした、子どもの教育・養育上の問題に関するあらゆる内容についての相談

連絡先：電話相談【総合相談ダイヤル】052-683-8222

月曜日～金曜日 9:30～19:00

土曜日 9:30～12:00 (年末年始・祝日を除く)

来所相談【予約専用ダイヤル】052-683-6415

月曜日～金曜日 9:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)

所在地：名古屋市熱田区神宮三丁目6番14号 名古屋市教育センター内

名古屋市発達障害者支援センター りんくす名古屋

相談内容：自閉症スペクトラム症、注意欠如・多動症、学習障害（限局性学習症）などの発達障害の相談

連絡先：TEL 052-757-6140 FAX 052-757-6141

所在地：名古屋市昭和区折戸町4丁目16 名古屋市児童福祉センター内

名古屋市児童相談所

相談内容：子どもの養護、保健、心身の障害、問題行動などの児童相談全般

相談受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）8:45～17:15

中央児童相談所（千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方）

連絡先：TEL 052-757-6111 FAX 052-757-6122

所在地：名古屋市昭和区折戸町4丁目16 名古屋市児童福祉センター内

名古屋市西部児童相談所（西・中村・熱田・中川・港区の方）

連絡先：TEL 052-365-3231 FAX 052-365-3281

所在地：名古屋市中川区小城町1丁目1番地の20

名古屋市東部児童相談所（瑞穂・南・緑・天白区の方）

連絡先：TEL 052-899-4630 FAX 052-896-4717

所在地：名古屋市緑区鳴海町字小森48番地の5

名古屋市子ども・若者総合相談センター

相談内容：ニート・ひきこもりなど、さまざまな困難を抱える子ども、若者
(概ね39歳まで)とご家族を対象とした面接や訪問による相談

相談受付時間：月曜日～土曜日 10:00～17:00 (祝日を除く)

相談方法：面接相談(予約制)

連絡先：TEL 052-961-2544 ホームページからも申込み可能

所在地：本部/名古屋市東区泉 1-1-4 名古屋市教育館 8階

金山事務所/名古屋市中区正木 4-9-1 笹とみビル3F

オープン型交流スペース/名古屋市中区正木 4-9-1 笹とみビル2F

LINE相談：月曜日～土曜日 17:30～21:30 ID：@cowaka758.line

名古屋国際センター 情報カウンター

①外国人こころの相談 / ②海外児童生徒教育相談

相談内容：①母語による悩み相談(ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語)

②出国・帰国児童生徒及び、外国籍児童生徒の教育相談

相談受付時間：①火～日曜日(曜日・時間は言語により異なる 予約制)

②水・金・日曜日 10:00～17:00(予約制)

連絡先：TEL 052-581-0100 FAX 052-571-4673

所在地：名古屋市中村区那古野一丁目47-1 名古屋国際センタービル3階

名古屋市ひきこもり地域支援センター

相談内容：市内在住のひきこもり状態にあるご本人・ご家族等を対象とした相談

相談方法：電話相談、面接相談(予約制)

<ひきこもり地域支援センター>

受付時間：平日8:45～17:15

所在地：名古屋市中村区名楽町四丁目7-18

連絡先：TEL 052-483-2077 FAX 052-483-2029

<ひきこもり地域支援センター金山> LINE ID：@hikikomori-nagoya

LINE相談：水曜日 17:00～22:00 土曜日 12:00～17:00

受付時間：月・火・木・金・土曜日9:00～17:00 水曜日9:00～20:00(祝日を除く)

所在地：名古屋市中区伊勢山二丁目9-6 IDビル4F

連絡先：TEL 052-228-3406 FAX 052-291-4121

名古屋市精神保健福祉センターこころほ「思春期精神保健相談」

相談内容：思春期に起こりがちなこころの健康に関する相談

相談方法：面接相談(予約制)

受付時間：平日8:45～17:15

連絡先：TEL 052-483-2095 FAX 052-483-2029

所在地：名古屋市中村区名楽町四丁目7-18

公益財団法人 愛知県教育・スポーツ振興財団 「教育相談こころの電話」

相談内容：いじめ・不登校・学校生活・発達・学習・進路・適性などの悩みごと。
青少年とその保護者を対象とした電話相談

相談受付時間：10:00～22:00（年末年始を除く毎日）

連絡先：TEL 052-261-9671 クローナイ

こころの健康電話相談

相談内容：こころの健康に関する電話相談

相談受付時間：12:45～16:45（平日のみ）

連絡先：TEL 052-483-2215



なごや子ども応援委員会

常勤のスクールカウンセラー等の職員が、名古屋市立幼・小・中・特別支援・高等学校（園）の園児・児童・生徒やその保護者を対象に相談に応じています。

相談したいときは、通っている園・学校に連絡してください。お住いの地域の子ども応援委員会についてお知りになりたいときは、教育委員会子ども応援室（052-950-7161）まで、ご連絡ください。

また、下記市内16区の保健センターでは精神科嘱託医によるこころの健康相談日を設け、こころの健康に関する相談を受け付けているほか、随時、精神保健福祉相談員、保健師等が精神保健福祉に関する相談を行っています。まずは、お電話でお問い合わせください。
（受付時間：平日 8:45～12:00、13:00～17:15）

名称	電話番号	名称	電話番号
千種保健センター	753-1981	熱田保健センター	683-9682
東保健センター	934-1217	中川保健センター	363-4461
北保健センター	917-6572	港保健センター	651-6509
西保健センター	523-4607	南保健センター	614-2812
中村保健センター	433-3092	守山保健センター	796-4633
中保健センター	265-2261	緑保健センター	891-3621
昭和保健センター	735-3962	名東保健センター	778-3112
瑞穂保健センター	837-3267	天白保健センター	807-3914

※「名古屋市精神保健福祉センター こころらぼ」や保健センターでは、市内の精神科・心療内科等、医療機関に関する情報提供も行っています。

大学相談室一覧（順不同）



<特徴>

- ①提供しているサービスは主にカウンセリング（精神療法）などで、**有料**になります。
- ②大学相談室は、臨床心理士や大学院生などが相談を担当しています。機関によって、対象とする相談内容が異なります。詳しくはお電話にてお問合せください。

※このガイドは令和5年11月時点での情報です（順不同）。情報が変わっている場合もありますので、詳しくはご相談時に各機関にお問い合わせください。

名古屋大学 心の発達支援研究実践センター 心理発達相談室

所在地：名古屋市千種区不老町

連絡先：TEL 052-789-2656・2657 FAX 052-789-5059

相談内容：子どもから大人まで相談を受け付けている。子どもの発達上の悩み、不登校やいじめなど学校での問題、職場や家庭の人間関係のストレス、自分の生き方や性格をめぐる問題、その他さまざまな「こころ」の相談

名古屋市立大学 医療心理センター 臨床心理相談室

所在地：名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1番地

連絡先：TEL 052-853-8547

相談内容：学校・職場・家庭での悩み、子どもの発達、メンタルヘルス等に関する相談、およびパニック症や対人緊張、慢性疼痛に対する認知行動療法

名古屋市立大学 医療心理センター こころの看護相談室

所在地：名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1番地

連絡先：TEL 052-853-8038

E-mail kokorokango@med.nagoya-cu.ac.jp

相談内容：摂食障害、友人関係の悩み、不登校

日本福祉大学 心理臨床研究センター

所在地：名古屋市中区千代田五丁目22-35

日本福祉大学 名古屋キャンパス 北館2F

連絡先：TEL 052-242-3054 FAX 052-242-3056

相談内容：家庭内暴力・不登校・発達障害・いじめ・ひきこもり・神経症など

中京大学 臨床心理相談室

所在地：名古屋市昭和区八事本町 101-2

中京大学 名古屋キャンパス 3号館1F

連絡先：TEL 052-835-7145 FAX 052-835-8093

相談内容：不登校、学校不適應など、児童・思春期の心の問題について相談に応じる

同朋大学 福祉臨床・情報センター相談室

所在地：名古屋市中村区稲葉地町 7-1

連絡先：TEL 052-411-1467 FAX 052-411-1154

相談内容：福祉相談（児童、障害児・者などの福祉に関する相談など）

同朋大学大学院 人間学研究科附属心理臨床センター相談室

所在地：名古屋市中村区稲葉地町 7-1

連絡先：TEL 052-411-1295 FAX 052-411-1154

相談内容：心理相談（幼児期、児童期、思春期、青年期のこころの問題、家族関係や人間関係をめぐる悩みなど）

金城学院大学 心理臨床相談室

所在地：名古屋市守山区大森 2-1723

連絡先：TEL 052-798-5517 FAX 052-798-5517

相談内容：登園・登校しぶり、気になる行動や不安、発達に関する心配など、お子さんとそのご家族に対して、心理相談や心理的な援助を行っています。また、職場や家族の人間関係、その他の心の問題についても応じています。

愛知教育大学 教育臨床総合センター 心理教育相談室

所在地：刈谷市井ヶ谷町広沢 1

連絡先：TEL 0566-26-2712

申込受付：月～金 11時～18時 / 土 10時～18時

相談内容：教育に関する相談、発達に関する相談、人間関係に関する相談、行動・性格に関する相談、自己理解に関する相談

椋山女学園大学 臨床心理相談室

所在地：日進市竹の山3丁目2005番地

連絡先：TEL 0561-74-1957 FAX 0561-74-1394

相談内容：子どもの発達や行動が気になる、子育ての悩み、不登校、いじめに関する相談など。

家庭や仕事でのストレス、対人関係、気分の落ち込みや不安など

愛知学院大学 心理臨床センター

所在地：日進市岩崎町阿良池12 3号館2階

連絡先：TEL 0561-73-1366 FAX 0561-73-1366

相談内容：発達の偏りに関する心配や子育てに関する困りごと、自分の生き方や性格についての悩み、対人関係上の困難（家庭、学校、職場など）、気分の落ち込みや心身面での不調、その他さまざまな心の相談

愛知淑徳大学 心理臨床相談室

所在地：愛知県長久手市片平二丁目9

愛知淑徳大学長久手キャンパス 14号棟2階

連絡先：TEL 0561-63-7524 FAX 0561-56-0067

相談内容：さまざまなこころの悩みを抱えて困っている方たちに対して、臨床心理学の立場から相談活動を行っている。なお、問題や悩みを抱えている子どもへの心理面接と併行して、保護者の方のお話も聞かせていただいている。

人間環境大学 附属臨床心理相談室

所在地：岡崎市本宿町上三本松6-2

連絡先：TEL 0564-48-4421 FAX 0564-48-4421

相談内容：子どもの育て方や発達、育児、子どもの言葉の遅れや障害、うまく遊べない、子どもが学校に行けない、いじめられる、閉じこもっている、ゆううつである、無気力である、パニックを起こす、食事を摂ることの問題、心理的に問題があると思われる頭痛・腰痛・めまいなど心と身体についてなど。

発行 名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

TEL 052-483-2095 FAX 052-483-2029

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>

このリーフレットは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。2024年3月発行