東京都福祉局 精神科医療地域連携事業

こころの相談ガイドマップ

北多摩西部
保健医療圏

身近に感じよう！精神保健医療福祉

きづく
つながる
つづける

東京都福祉局　医療法人社団 東京愛成会 たかつきクリニック

北(きた)多摩西部保健医療圏

き・つ・つ・きマップ

きづく　つながる　つづける

気づきシートを見て、現在ご自身が当てはまるか確認しましょう (P7)

・整理シートを見て、症状や事柄を整理してみましょう (P8)
・マップを参考にして、つながりつづけましょう

悩んでいる 困っている

症状を確認する (P7)　**ことを整理する** (P8)

かかりつけ医
医師がきづく
医師に相談する

受診したい

精神科医療機関を探す 【※1】
(P19～24)

相談したい

受診について相談する

市役所へ相談
保健所へ相談 【※2】

保健師に精神科受診や症状の相談ができます
シート(P7、8)を活用して、相談しましょう

受診する
予約時や初診時に、シート(P7、8)で
整理した内容を伝えましょう

受 診

受診しない

ご家族・周りの方が
悩んでいる・困っている

受診しない
すぐに受診につながらない場合は
様子を見ることもあります

相談の継続
継続が必要であれば続けましょう

医師の判断

精神科の受診を勧められた

精神科医療機関への受診について
かかりつけ医が紹介する精神科医療機関
がある場合は、紹介していただきましょう

受診する
「診療情報提供書」(紹介状)を
作成してもらいましょう

予約時に、かかりつけ医の
「診療情報提供書」(紹介
状)がある旨を伝えましょう

受 診

必要に応じて公費負担医療制度を利用する
自立支援医療について(P15.16)

医療・福祉サービス等の継続　相談の継続

地域生活の福祉サービスについて(P13、14)

きづく

精神科の治療が必要な症状を知りましょう。

精神疾患の特性上、ご自身が気づかずに日常生活を送り、
悩んでいる・困っていることがあります。
もしかしたら、あなたや周囲の方も悩み・困っていることが、
医療を受けることで解決するかもしれません。

気づき・整理シート（P7、8）を活用してみましょう

つながる

医療や相談、制度・福祉サービスにつながりましょう。

【※1】以下の該当ページを参考に、医療機関を探しましょう。
立川市（P19）、**昭島市、国分寺市**（P21）、**国立市、東大和市**（P23）、**武蔵村山市**

【※2】市役所の職員や保健所の保健師に相談ができる「精神保健福祉相談（P13）」
があります。ご本人のみならずご家族等も相談をすることができます。

つづける

必要な医療と福祉サービス等を継続して、日常生活を送りましょう！
すぐに医療につながらない場合でも、相談を継続していきましょう！
孤立しない・抱え込まないことが、とても大事です！

ガイドマップの構成

本ガイドマップは、**「きづく、つながる、つづける」**をキーワードとして、内容を大きく3つに分けています。

1. 精神科の症状・状態に**きづく(=知る)**
2. 医療機関・相談機関、制度・福祉サービスに**つながる**
3. 必要な医療や福祉サービス、相談体制等を**つづける**

●**「きづく」**・・・医師（かかりつけ医）が気づくことはもちろん、ご自身、ご家族や周りの方、会社の方、様々な機関の方が、精神科医療の対象となることに気づく（知る）きっかけになればと思っております。

●**「つながる」**・・・気づいた後に、必要に応じて精神科医療機関につながることです。ただ、すぐに精神科医療機関の受診につながらないこともありますので、相談機関につながることも大切になっていきます。

●**「つづける」**・・・精神保健医療福祉制度において大切なことは、必要な医療を継続することです。継続するためにも、支援・福祉サービスや制度を活用することも大切となることがあります。さらに、ご本人が受診に同意しない場合には、ご家族や周りの方々が、相談することで対応方法等を知ることができます。つまり、いろいろな方が応援をつづけるということが、大事になってきます。

必要な方々が、「きづく・つながる・つづける」をキーワードとして、少しでも身近に感じるきっかけになれば幸いです。

精神科医療への紹介、
相談経路は様々あります。

ガイドマップの活用について

状況と目的に応じてご活用ください

ご本人、ご家族等の方々

・精神保健医療福祉について知るきっかけ
・受診や相談をする際の整理

医療機関、支援機関

・ご本人やご家族等へ説明する際
・ご本人と支援機関との情報整理

目 次

医療や相談に「つながる」全体地図

き・つ・つ・きマップ P1～2
発刊について、ガイドマップの構成 P3
目次、活用について P4

精神科医療の対象を知りましょう(きづく)

精神疾患について P5～6
悩んでいる・困っている症状（気づきシート） P7
整理シート（悩んでいる・困っていることを整理する） P8
整理シートの記入例 P9～10

サービス・制度を知りましょう(つながる・つづける)

地域の中でつながるイメージ図 P11～12
相談できる行政機関（保健所、市役所、保健センター） P13
福祉サービスや生活について相談できる機関 P14
自立支援医療制度について 各市役所の相談窓口一覧 P15
通院医療費自己負担軽減の対象機関（医療機関以外） P16
Q&A P17～18

医療機関を調べる・各機関の一覧

立川市 P19～20
昭島市、国分寺市 P21～22
国立市、東大和市 P23
各機関の連絡先一覧（認知症の専門医療相談） P24
各機関の連絡先一覧 P25～26

精神疾患には以下のようなものがあります（代表的な疾患）

【精神疾患とは】
生活に支障をきたすほどの「こころの不調」のことをいいます。日本で、一生のうちに1回でも精神疾患にかかる人はおよそ5人に1人、現在精神疾患にかかっている人は11人に1人と数が多く、国は2011年に精神疾患を5大疾病の一つに指定しました。とても身近な疾患である一方で、偏見のために受診をためらうことも多く、早めに気軽に相談できる精神医療体制を整備する必要があります。

疾患名（状態像を含む）	主な症状等
うつ病	気分が落ち込むこと、興味や関心が低下して楽しめなくなることが、ほぼ一日中、2週間以上続く。加えて、眠れない、食欲が落ちる、おっくうになる、集中できなくなる、疲れやすくなるなどの症状が出現する。進行すると、絶望的になったり、死にたい気持ちがすることもある。
躁状態	気分が高揚する状態。極度に楽観的になったり、イライラして攻撃的になることもある。気分が高揚する結果、普段ではみられない活動性の著しい増加を認める（例：大きな声でべらべらと話す、お金遣いや運転などが荒くなる、睡眠をとらなくても平気になる）。
双極性障害	以前は躁うつ病と呼ばれていた。経過の中で、躁状態とうつ病の両方が現れる疾患。多くの人は躁状態よりも、うつ病で過ごす期間の方が長い。
不安症	ある特定の場所や状況（高所、閉所、水場、人前など）で不安や恐怖が出現することにより生活に支障をきたす疾患。不安や恐怖を感じる場面を避けることで症状が軽減されることがある。
パニック症	息苦しい、胸がどきどきするという症状が、ある日突然、特にきっかけもなく生じる。その後、また同じ症状が出たらどうしよう、という予期不安が続く。電車、バス、映画館など症状が出た時に逃げ場がない場所を避けようとすることが多い。外出が難しくなることもある。
強迫性障害	不安を紛らわすための行動（例：確認、手を洗う）を繰り返さないと気が済まなくなり、日常生活に支障をきたす。
心的外傷後ストレス障害	戦争、自然災害、交通事故、犯罪など命の危険にさらされることが原因で心身の不調を生じる。夢などで苦痛な出来事を再体験する（フラッシュバック）ことがある。原因となった出来事を思い出させる刺激や場所を避けようとする。
神経性やせ症	やせることが自分を肯定する唯一の価値観となるため、太ることを極端に恐れ、どんな手段を使ってもやせようとする（吐く、下剤を使うなど）。低体重が続き生命に関わることも珍しくない。食欲は通常保たれるか亢進しており、大量に食べた後に吐くこともある（過食嘔吐）。
睡眠障害	眠れないために、日中の活動に支障がでること。寝つきが悪い（入眠困難）、途中で何度も目が覚めてしまう（中途覚醒）、朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）、熟睡できない（熟眠困難）などのタイプがある。他の精神疾患に合併することが多い。

疾患名 （状態像を含む）	主な症状等
統合失調症	幻覚や妄想（陽性症状）が主な症状である。幻覚は幻聴がほとんどで、実体のない声が聞こえることを指す。妄想は、事実とかけ離れることを確信し修正ができないことをいう。自分に危害が加えられる（被害妄想）と確信することが多い。意欲や感情がわかない、といった症状（陰性症状）もある。症状を抱えていても、その人らしく生活することを支援することが重要である。
限局性学習症	ある特定の分野に限って学習能力が障害される。たとえば、読み書きができない、計算ができない、など。通常、他の学習能力は普通である。
自閉スペクトラム症	幼少期から、言葉の遅れ、オウム返し、一方的な会話、視線が合わない、指さしがない、物を見せることがない、などの症状がある。成人になっても、感情や考えを共有することや相手の感情・意図をくみとることを苦手とすることが多い。コミュニケーションを困難と感じたり、感覚の過敏を訴えることも多い。
注意欠陥多動障害	主に2つのタイプに分類される。そそっかしさが目立つ。 ・不注意タイプ（忘れ物が多い、ケアレスミスが多い、大事なものをなくす、重要な用事でも期限を守れない、マルチタスクが極度に苦手） ・多動・衝動タイプ（落ち着かない、順番が待てない、しゃべりすぎる、イライラする）
アルコール依存症	不安や不快な気持ちをお酒で紛らわそうとすることが習慣化し、次第に量が増えて（耐性）、お酒を止めようとすると、禁断症状（ふるえ、発汗、動悸）が生じるため止められない（身体依存）。生活は破綻し、身体を壊す（肝硬変など）。
薬物依存症	覚せい剤や大麻、シンナーなど、脳に作用する薬物を使用した結果、薬物を使用したい気持ちがおさえられなくなる。薬物がないと不快になり、薬物を止めると禁断症状がでるため、なりふり構わず薬物を手に入れようとする。その結果、生活は破綻する。
境界性パーソナリティ障害	養育過程で心の傷を負っていることが多く、自己肯定感や自立心が育たないため、常に孤立感を抱えており、頼りにする人から見捨てられることに対して極端に不安になる。頼りにする人に気持ちを受け止めてもらえないと激しい怒りを生じ、しばしば衝動的な自傷行為（手首自傷、過量服薬など）を生じることがある。
認知症	何らかの要因によって、正常だった認知機能が生活に支障をきたすレベルに低下する。認知症全体の約60%がアルツハイマー型認知症で、数分前から数日前までの「出来事」を思い出せなくなる症状（物忘れ）で始まることが多い。脳血管型認知症は、脳出血や脳梗塞など脳血管障害によって生じる。レビー小体型認知症では、幻視やパーキンソン症状などがみられる。

【監修】
東京都医学総合研究所
社会健康医学研究所センター
心の健康ユニット　副参事研究員　宮下光弘（医師）

悩んでいる・困っている症状はなんですか?(気づきシート)

【整理シートの使用目的】

下記から該当する症状を参考にして、右の整理シートに記載してください。
該当する症状がない場合は、「その他」としてご自身で感じている症状をご記載ください。
(☑を入れて使用してください)

	具体的な内容	
気分について	□気分が落込む □おっくう、何もする気がしない □好きなことをしても楽しくない □すぐに涙が出る □元気がよすぎる □気分爽快 □些細なことで怒る、イライラする □落ち着かない □不安が強い □緊張が強い、動悸がする	□焦っている □気分に波がある □何度も確認してしまう □死んでしまいたいと思う □その他 ( )
睡眠について	□よく眠れない □寝つきが悪い □昼夜逆転している □夜中や明け方によく起きてしまう □いつも眠い	□その他 ( )
考えについて	□集中できない □考えがまとまらない □自分の噂話や悪口が聞こえる □考えていることが人に伝わっている □人に見られている気がする	□その他 ( )
飲食について	□食欲がない □食べ過ぎてしまう □吐いてしまう □お酒を飲むと止まらない □お酒での失敗が多い □匂いに敏感である	□その他 ( )
記憶について	□物を置いた場所がわからないことがある □5分くらい前に聞いた話を思い出せないことがある □日付や曜日、場所がわからなくなることがある	□その他 ( )
人間関係について	□人間関係が上手くいかない □対人トラブルが多い	□その他 ( )

整理シート

該当する箇所に、可能な範囲でチェック☑ や記載をしてください。予約や初診の際にご活用ください。

相談する方	□自分　　□家族（続柄：　　） □その他　（関係：　　）
悩んでいる・困っている方（自分以外）	□家族　（続柄：　　） □その他　（関係：　　）
精神科について（心療内科含む）	通院・入院したことが □ない　□ある　通院 ・ 入院　（診断名：　　） （いつ頃：　　）
悩んでいる症状・困っている症状	左の一覧表を参考に、記載してください。 複数ある場合は、可能な範囲で優先順位（1が高い）をつけてください。 1. 2. 3. その他 （ 　　）
悩んでいること・困っていること	症状に関連して、悩んでいる・困っている「こと」を可能な範囲で記載してください。 誰（□自分　□家族（続柄：　　） □その他（関係：　　）が、 何に→（ 　　）悩んでいる・困っている。
いつから	年　月頃から（または、どのくらい前から：　　）
頻　度	□時々　□頻繁　□常に　（具体的な頻度：　　）
きっかけが…	□ある（下記の身体疾患に関係している場合は、こちらにもチェック→□ ） （具体的にある場合：　　） □ない ・ わからない
身体の病気（現在・過去） □ある □なし	現在治療中の病気について □病名（　　） 過去の病気について □病名（　　）

現状整理シート 記入例①

該当する箇所に、可能な範囲でチェック☑や記載をしてください。

相談する方

☑自分　□家族（続柄：　　）
□その他　（関係：　　）

悩んでいる・困っている方（自分以外）

□家族　（続柄：　　）
□その他　（関係：　　）

精神科について（心療内科含む）

通院・入院したことが
☑ない　□ある　通院 ・ 入院　（診断名：　　）
（いつ頃：　　）

悩んでいる症状・困っている症状

P7の一覧表を参考に、記載してください。
複数ある場合は、可能な範囲で優先順位（1が高い）をつけてください。

1. よく眠れない
2. 気分が落込む
3. 人間関係が上手くいかない

その他
（　　）

悩んでいること・困っていること

症状に関連して、悩んでいる・困っている「こと」を可能な範囲で記載してください。

誰（☑自分　□家族（続柄：　　）
□その他（関係：　　）が、

何に→（仕事に集中できない、ミスが多い、人間関係について）困っている・悩んでいる。

いつから

令和5年 12月頃から（または、どのくらい前から：　　）

頻　度

☑時々　□頻繁　□常に　（具体的な頻度：月2～3日　　）

きっかけが…

☑ある（下記の身体疾患に関係している場合は、こちらにもチェック→□ ）
（具体的にある場合：仕事の人間関係がつらい　　）
□ない ・ わからない

身体の病気（現在・過去）

□ある
☑なし

現在治療中の病気について
□病名（　　）
過去の病気について
□病名（　　）

現状整理シート 記入例②

該当する箇所に、可能な範囲でチェック☑や記載をしてください。

相談する方

☐自分　☑家族（続柄：母）
☐その他（関係：　　）

悩んでいる・困っている方（自分以外）

☑家族（続柄：息子（長男））
☐その他（関係：　　）

精神科について（心療内科含む）

通院・入院したことが
☑ない　☐ある　通院・入院（診断名：　　）
（いつ頃：　　）

悩んでいる症状・困っている症状

P7の一覧表を参考に、記載してください。
複数ある場合は、可能な範囲で優先順位（1が高い）をつけてください。

1. 自分の噂話や悪口が聞こえる
2.
3.

その他
（引きこもっている
　　）

悩んでいること・困っていること

症状に関連して、悩んでいる・困っている「こと」を可能な範囲で記載してください。

誰（☐自分　☐家族（続柄：　　））
☑その他（関係：近所の方）が、

何に→（騒音（大声や物音）がうるさいと苦情が来ることがあり
）困っている・悩んでいる。

いつから

＿＿年＿＿月頃から（または、どのくらい前から：半年前くらい）

頻　度

☐時々　☑頻繁　☐常に（具体的な頻度：週3～4日）

きっかけが…

☑ある（下記の身体疾患に関係している場合は、こちらにもチェック→☐）
（具体的にある場合：　　）
☐ない・わからない

身体の病気（現在・過去）

☐ある
☑なし

現在治療中の病気について
☐病名（　　）
過去の病気について
☐病名（　　）

精神保健医療福祉のイメージ

精神保健医療福祉の利用範囲は、生活圏内にとどまらず、
福祉サービスの内容や希望等、必要に応じて広がることもあります。
一人ひとりに合う形になるためにも相談しましょう。

保健所

こころの相談・思春期・青年期のひきこもり・依存症など、精神科医療にかかりたい、治療を中断してしまった方の相談に対応します。

市役所

こころの相談、
自立支援医療制度（精神通院医療）の申請、
福祉サービスの利用申請、
手帳の申請ができます。

精神保健福祉センター

こころの電話相談、依存症や思春期・青年期の問題に関する相談、保健所等と連携したアウトリーチ支援、思春期・青年期デイケア等のプログラムの実施をします。

各市
障害福祉部門

ご本
ご家

保健所

就労支援事業所

相談支援事業所

精神保健福祉センター

地域活動支援センター

相談支援事業所

福祉サービスについての相談等や、サービスの計画を作成してくれるところです。

地域活動支援センター

日中の居場所として、ご自身の生活スタイルに合わせて活用できるところです。
日常生活全般の相談もできます。

就労支援事業所

一般企業等の就労に向けての訓練や、働く場の提供等をしてくれるところです。

本人
家族

訪問看護ステーション

薬局

精神科デイ・ケア

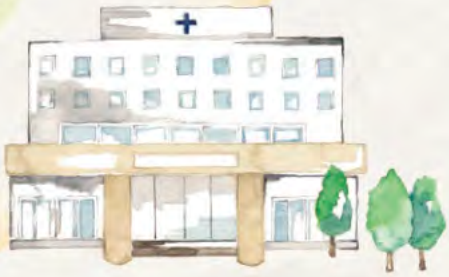
精神科診療所
精神科病院

地域の診療所
（かかりつけ医・在宅医）

自立支援医療制度

P15.16

一般科病院
（かかりつけ医）



薬局

「かかりつけ薬局」、「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。複数の医療機関からの薬をまとめて管理してくれます。

訪問看護ステーション

看護師が、在宅での服薬管理、体調管理、生活についての相談や支援をします。

精神科デイ・ケア

医療機関が実施するもので通ってプログラムに参加するものです。生活リズムを整える等、目的は様々です。

自立支援医療制度

精神科の外来通院等に関わる医療費（通院、投薬、訪問看護、デイ・ケア等）が所得に応じて負担減になる制度です。申請窓口はお住まいの市役所になります。

詳しくは15、16ページへ

相談できる行政機関（保健所、市役所、精神保健福祉センター）

相談ができる機関は様々あります。機関により役割が違いますが、相談すると、必要に応じて専門の機関を紹介してくれます。

各市役所はP15、保健所・精神保健福祉センターはP25に連絡先が記載してあります。

保健所
<地域保健担当>
(P25)

保健所では、精神保健福祉相談として次のような『こころ』の相談をお受けしています。
まずは電話でお問い合わせください。

●こころの健康

・不眠、気分の落ち込みが続く、些細なことが気になって生活に支障があるなど

●依存症など

・お酒、薬、ギャンブル、ゲームなどが原因で生活や人間関係に問題が出ているなど

●思春期・青年期のひきこもり

・不登校やひきこもり、家庭内暴力、過食・拒食を繰り返すなど

・家族対象のグループワークなど

東京都多摩立川保健所（管轄：立川市・昭島市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市）

市役所
障害福祉部門
<障害福祉主管部署>
市により名称が異なります。
(P15)

●精神保健福祉に関する相談

●精神障害者保健福祉手帳の申請に関すること

●自立支援医療（精神通院医療）の申請に関すること

●福祉サービスに関すること（障害者総合支援法 等） 等

精神保健福祉センター
(P25)

心の健康に係わる問題、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症問題、ひきこもり・不登校等、
思春期・青年期の問題など精神保健福祉に関する種々の相談・支援及び家族講座等を行っています。
また、精神科デイケアも行っており、精神障害者の社会参加及び自立に必要なプログラムを実施しています。

●こころの電話相談

●薬物・アルコール・ギャンブル等でお悩みの方及びご家族向け

・個別相談、プログラム、家族教室、公開講座

●思春期・青年期問題でお悩みの方及びそのご家族向け

・個別相談、グループワーク、家族教室、公開講座

●精神科の診察を受けているご本人向けの
思春期・青年期の方を対象としたデイケア

東京都立多摩総合精神保健福祉センター（管轄：多摩地域全域）

福祉サービスや日常生活について相談できる機関

各市に事業所があります。事業所の利用については、各市にご相談してください。

相談

●地域活動支援センター

日常生活全般における相談が身近にできる、ご自身の生活スタイルに合わせて活用できるところです。

例）自由に利用できる空間（オープンスペース）がある
・グループ活動（パソコン教室、お菓子・料理作り、昼食会）
・季節を感じられるイベント

●相談支援事業所

障害のあるご本人、ご家族等からの相談に応じ、安心して生活をしていくために福祉サービスに関する必要な情報提供等の支援を行っています。詳細については、市役所の窓口にてご確認ください。

▷ 福祉サービスを利用したい、どのようなサービスや制度があるか知りたい。
▷ 地域生活を送る上で様々なサポート（食事、掃除、入浴等）の調整をしてくれます。
※ 福祉サービスの利用（一部を除き）は、相談支援事業所が作成する『サービス等利用計画』が必要になります。

●基幹相談支援センター

障害のある方（知的・身体・精神）の総合的な相談業務や、地域の相談支援等の中核的な役割を担う機関です。設置については各市へお問い合わせください。

代表的な福祉サービス・制度

暮らしをサポート

●住まい

ひとり暮らしに不安がある方、ひとり暮らしへ向けて練習したい方が利用対象となります。
●グループホーム ・・・ 共同生活を行う住居で、相談や日常生活上の援助を行います。

●精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障害にあることを証明するもので、持っていることにより様々な支援を受けることができます。
● 税金の減額・免除、都営交通乗車証の発行等

●障害年金

病気やけがにより、生活や仕事等が制限されるようになった場合に、生活を支えるために受け取ることができる年金です。受け取るには、年金の加入状況、障害の状態など一定の要件を満たす必要があります。

●居宅介護 必要に応じて、ヘルパーによるサービスを受けることができます。

●その他 状況に応じて、様々なサービスや制度があります。

日中活動

●日常生活・居場所

生活に合わせて、必要な訓練や支援を受けるとともに、様々な活動をして過ごします。
●生活訓練・・・ 自立した日常生活又は社会生活ができるよう訓練や支援を行います。
●生活介護・・・ 居宅支援（入浴、排せつ、食事等）や、創作的又は生産的な活動機会を提供します。

●就労

就労支援事業所では、一般企業等への就労を希望する方、一般企業等への就労は困難な方へ働く場と必要な訓練を提供します。事業所ごとに業種や業務内容が異なります。

●就労移行・・・ 一般企業等へ就労を希望する方に、一定期間訓練を行います。
●就労継続・・・ 一般企業等への就労が困難な方に働く場を提供します。
（A型：雇用契約を結ぶ・B型：雇用契約を結ばない）

※65歳以上は、介護保険による福祉サービスのご利用もご相談ください。

自立支援医療費（精神通院医療）について

精神科の外来通院等に関わる医療費の負担額を軽減する公費負担医療制度です。

●対象は、

・指定自立支援医療機関（精神通院医療）への通院費、精神科デイ・ケア利用料、薬代、指定自立支援訪問看護ステーションの利用料 です。

●自己負担額の軽減として、

・窓口でのお支払いが原則1割負担になります。

●必要な書類は、

・『診断書』『申請書』、その他、**本人確認できるもの** も必要となりますのでご確認ください。

・書類は、各市役所で受け取ることができます。

●その他

・有効期間は原則1年です。**1年ごとに更新が必要**となります。

・2年に1回診断書が必要です。

・利用には、医療機関、薬局（院外の場合）、デイ・ケア、訪問看護の各機関を指定する必要があります。

・入院医療は適用されませんので、ご注意ください。

自立支援医療制度、各種福祉サービス等の相談・申請窓口

立川市役所	福祉部 障害福祉課	042-523-2111（代表） 平日8時30分から17時00分	
昭島市役所	保健福祉部 障害福祉課	042-544-5111（代表） 平日8時30分から17時15分	
国分寺市役所	福祉部 障害福祉課	042-325-0111（代表） 平日8時30分から17時00分	
国立市役所	健康福祉部 しょうがいしゃ支援課	042-576-2111（代表） 平日8時30分から17時00分	
東大和市役所	健幸福祉部 障害福祉課	042-563-2111（代表） 平日8時30分から17時00分	
武蔵村山市役所 （市民総合センター）	健康福祉部 障害福祉課	042-590-1185（直通） 平日8時30分から17時15分	

薬局

精神科の治療において、服薬はとても大切です。
平成28年4月から「かかりつけ薬剤師」制度が開始されました。
かかりつけ薬局・薬剤師を持ち安心して服薬しましょう。

- **服薬状況をまとめて管理**
- **飲み合わせ、効果、副作用等を継続的に確認**
- **薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案**

自立支援医療と組み合わせることで、負担の軽減にもなります。

訪問看護

訪問看護の利用開始には、**医師の指示書**が必要です。
看護師が訪問をして看護サービスを提供します。

- 訪問看護を実施しているのは、
  訪問看護ステーションや医療機関となります。
- **服薬の管理**
- **日常の生活支援全般**
- **体調管理**

訪問看護は、地域で生活を送る上で欠かせない支援を担っています。利用については、自分から希望してサービスを受ける場合や、医師・病院の相談員等から利用を勧められることがあります。

精神科デイ・ケア

精神科医療機関が実施するもので、機関に通って様々なプログラムに参加するものです。内容は医療機関により異なりますが、主な内容は以下のとおりです。

- **居場所づくり**
- **生活リズムを整える**
- **人間関係やコミュニケーションの練習**
- **自立を目指す**
- **働く準備をする**
- **復職プログラム**

スタッフは、看護師、作業療法士、精神保健福祉士等の複数の専門職で構成されています。

デイ・ケアは1日概ね6時間、ショート・ケアは午前、午後のどちらか概ね3時間を標準とします。生活スタイルに合わせて参加をしましょう。

自立支援医療（精神通院医療）の申請において、機関を指定することにより、減免されます。

Q&A 市民向け

自立支援医療制度について（詳細はP15をご覧ください）

Q 精神科医療費の負担が軽減するような制度はありますか？

A **あります。**

自立支援医療制度（精神通院医療）というものです。
精神科医療機関への通院、薬、訪問看護、精神科デイ・ケアに係る自己負担について概ね1割を基本にするものです。
利用には、通院先医療機関、薬局等の機関を申請時に指定する必要があります。

Q 自立支援医療制度は、必ず申請をしなければならないのでしょうか。

A **そのようなことはありません。**

必要な方が申請をする制度となっております。
申請を希望される方は、精神科医療機関の医師や相談員、市役所の窓口にてご確認ください。

Q 自立支援医療制度はいつから助成開始になりますか？

A 助成開始は、申請日からになります。
なお、申請には、医師の診断書（指定様式）が必要です。
そのため初診時は利用ができませんので、ご注意ください。

精神科の治療について

Q 治療は主にどのようなものがありますか。

A 精神療法及び精神科カウンセリング、
薬物療法が主になりますが、デイケアや作業療法などリハビリテーションも行われます。

Q 通院の頻度はどのくらいになるのでしょうか。

A 状態や症状によって異なります。

精神保健福祉相談について（詳細はP15をご覧ください）

Q 精神保健福祉相談とは
どのようなものでしょうか。

A 「こころの健康相談」のことで、こころの悩みや精神疾患、精神障害に関する様々なことがご相談できます。
保健所や各市役所、精神保健福祉センターにて実施しています。

薬局について（詳細はP16をご覧ください）

Q 薬局は通院先に近い薬局を
利用しないといけないのでしょうか。

A そのようなことはありません。

通院先に近い薬局、自宅や勤務先に近い薬局を利用していただくことも可能です。

Q 自立支援医療制度で薬局を
指定すると、他の薬局は利用
できないでしょうか。

A 利用はできます。

ただし、精神科の処方については、指定した薬局のみが制度の適用となるのでご注意ください。

令和7年3月現在の情報です　※五十音順

医療法人社団東京愛成会
① あいせいかいココロのクリニック

☎ 042-512-5078

月火水木金土	日
9:00-12:30	／
13:30-17:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

外国語対応 英

診療科目　精神科

最寄り駅　中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川北駅

立川市 曙町1−29−7 キングストンパレス立川地下1階B

医療機能情報　精神科・神経科領域のプライマリケア

② 曙クリニック

☎ 042-525-6285

月火水	木	金	土	日
10:00-11:30	—	10:00-11:30	10:00-11:30	／
14:00-18:30	14:00-18:30	14:00-18:30	14:00-16:30	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科

最寄り駅　中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川北駅

立川市 曙町2−32−3 立川三和ビル2階201号室

医療法人社団上杉会
③ 上杉クリニック

☎ 042-529-5570

月火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	—	9:00-12:00	9:00-12:00	8:45-12:00	／
14:30-18:00	14:30-16:00	14:30-18:00	14:30-19:00	—	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	●
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科・心療内科

最寄り駅　中央線 立川駅

立川市 柴崎町2−1−8 第2中島ビル4階

医療機能情報　臨床心理検査 精神科・神経科領域のプライマリケア 思春期のうつ病・躁うつ病 睡眠障害 アルコール依存症 強迫性障害 心身症 認知症 精神科カウンセリング パニック障害 臨床心理士によるカウンセリング 統合失調症 てんかん 脳波検査 摂食障害 発達障害対応可

医療法人社団悠悠会
④ オアシスクリニック

☎ 042-523-8639

月火水木金土日
10:00-14:00
15:00-19:00

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	●
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科・心療内科

最寄り駅　中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川北駅

立川市 曙町1-15-3

医療機能情報　うつ病 双極性感情障害 睡眠障害 パニック障害 強迫性障害 統合失調症 リワーク(復職支援)プログラム デイケア・ショートケア 臨床心理検査 臨床心理士によるカウンセリング

医療法人社団天佑会
⑤ けやきメンタルクリニック

☎ 042-523-6693

月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	9:00-13:00	9:00-13:00	／	9:00-13:00	9:00-13:00	／
14:30-18:00	14:30-20:00	14:30-18:00		14:30-20:00	—	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科・心療内科

最寄り駅　中央線 立川駅

立川市 柴崎町3−5−7 安田ビル4階

医療機能情報　精神科・心療内科領域のプライマリケア うつ病・躁うつ病 睡眠障害 強迫性障害 心身症 パニック障害 社交不安障害 全般性不安障害 統合失調症

受診について ・・・ 予約等医療機関により異なりますので、受診前に必ずお問い合わせください。

医療法人社団幸悠会
⑥ 立川こころのクリニック

☎ 042-521-4139

月火水木金	土	日
9:30-12:00	9:30-12:00	
14:00-18:00	14:00-17:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

最寄り駅 中央線 立川駅

立川市 曙町2−8−5 シネマシティビル12階

診療科目 精神科・心療内科

医療機能情報 精神科のプライマリケア 臨床心理士によるカウンセリング

⑦ 立川パークサイドクリニック

☎ 042-526-3105

月火	水	木	金	土	日
10:00-12:30	9:00-12:30		9:00-12:30	9:00-12:30	
14:00-18:30	14:00-18:30		14:00-18:30	14:00-16:30	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	成人

※ 完全予約制

外国語対応 英

最寄り駅 中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川北駅

立川市 曙町1−28−10 ウエストウイング2階

診療科目 精神科・心療内科

医療機能情報 精神科・神経科領域のプライマリケア 精神療法 生活療法 思春期のうつ病・躁うつ病 睡眠障害 拒食症・過食症 パニック障害 発達障害 認知症 てんかん 脳波検査

国家公務員共済組合連合会
⑧ 立川病院

☎ 042-523-3131

月火水木金	土（第2・4）	日
8:15-11:30	8:15-11:30	
—	—	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

※ 予約制

最寄り駅 中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川南駅、南武線 西国立駅

立川市 錦町4−2−22

診療科目 精神科 他診療科目：内・小・外・整・形・脳外・眼・耳・泌・皮・産婦・放・麻・リハ・歯・救急科

医療法人社団東迅会
⑨ にしの木クリニック

☎ 042-525-7211

月火	水	木	金	土	日
9:30-11:30		9:30-11:30	9:30-11:30	9:30-11:30	
13:30-15:30		17:00-19:00	—	13:30-15:30	

訪問看護・訪問診療・往診	訪問	※ 初診のみ予約制
療養生活継続支援加算		
精神科デイケア等	●	
依存症診断		
発達障害児者の専門的診療		

最寄り駅 中央線 立川駅、多摩都市モノレール 立川南駅、南武線 西国立駅

立川市 錦町3−1−33

診療科目 精神科

医療機能情報 精神科領域のプライマリケア 統合失調症 うつ病 躁うつ病 強迫性障害 心身症 パニック障害 睡眠障害など

⑩ 山本メンタルクリニック

☎ 042-595-9907

月火水木金土	日
9:00-13:00	
14:00-18:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

最寄り駅 中央線 立川駅

立川市 錦町1−3−3 ビュープラザ立川6階

診療科目 精神科・心療内科

医療機能情報 精神科・神経科領域のプライマリケア 臨床心理士によるカウンセリング 臨床心理検査 女性医師対応可

令和7年3月現在の情報です　※五十音順

医療法人社団東京愛成会
⑪ たかつきクリニック

☎ 042-543-6781

月火水木金土	日
9:00-12:00	／
13:00-17:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	●
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科

最寄り駅　青梅線 昭島駅
昭島市 代官山2−4−4 昭島昭和第2ビル2F

医療機能情報　精神科・神経科領域のプライマリケア　精神科カウンセリング　認知症疾患医療センター

⑫ 国分寺駅前クリニック

☎ 042-323-4667

月　火	水	木	金	土（隔週）	日
10:00-14:00	／	10:00-14:00	／	—	／
—		—		13:00-15:00	

※土曜日は再診のみ

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

※完全予約制（初診・再診）

診療科目　精神科・心療内科

医療機能情報　携帯型SAS検査　睡眠のプライマリケア　気分障害、不安障害他

最寄り駅　中央線 国分寺駅
国分寺市 南町3−15−10 ヒラキビル2階

⑬ 国分寺すずかけ心療クリニック

☎ 042-312-4406

月	火水	木金	土日
9:30-11:00	9:30-11:00	9:30-11:00	／
12:30-14:00	12:30-14:00	12:30-14:00	
15:30-17:00	—	15:30-17:00	

訪問看護・訪問診療・往診	訪問看護・訪問診療・往診
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	●
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目　精神科

最寄り駅　中央線 国分寺駅
国分寺市 本多2−3−3 国分寺市商工会館5階

⑭ 国分寺メンタルクリニック

☎ 042-316-7766

月火水	木	金	土	日
9:00-12:00	／	9:00-12:00	9:00-13:00	／
14:00-18:00		14:00-18:00	—	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害者の専門的診療	

診療科目　精神科・心療内科

医療機能情報　精神科・神経科領域のプライマリケア
てんかん及び中学生以下の児童は不可

最寄り駅　中央線・西武鉄道国分寺線・西武多摩湖線 国分寺駅
国分寺市 本町1−7−3 国分寺クリニックヴィレッジ1階

受診について ・・・ 予約等医療機関により異なりますので、受診前に必ずお問い合わせください。

⑮ 大学通り武蔵野睡眠クリニック

☎ 042-349-6223

月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	
14:00-17:00		14:00-18:00	—	14:00-18:00	14:00-17:00	

※土曜日は休診日あり
詳しくはホームページをご覧いただくか、お電話下さい

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目 精神科・心療内科

最寄り駅 中央線・西武鉄道国分寺線・西武多摩湖線 国分寺駅

国分寺市 本町2−9−17 アスクムデルフィオーレ101号

医療機能情報 睡眠療法が専門のクリニックですが、一般の保険治療も行っています

医療法人社団たまこく

⑯ 多摩国分寺こころのクリニック

☎ 042-325-5286

月	火	水	木金	土	日
9:30-12:30	9:30-12:30	—	9:30-12:30	9:00-12:30	
14:00-18:00	—	14:00-20:00	14:00-18:00	—	

訪問看護・訪問診療・往診	訪問看護
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	●
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

最寄り駅 中央線 国分寺駅

国分寺市 南町3−17−2 東海ビル5階、6階

診療科目 精神科・心療内科

医療機能情報 臨床心理検査 カウンセリング ソーシャルワーク 青年期 産業メンタルヘルス 家族相談 精神科デイケア リワーク

⑰ 西国分寺しろくまクリニック

☎ 042-313-8820

月	火・水・木・金・土	日
	9:30-12:30	
	14:00-17:30	

訪問看護・訪問診療・往診	訪問診療・訪問看護
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目 精神科・心療内科

最寄り駅 中央線・武蔵野線 西国分寺駅

国分寺市 泉町3−37−25 3階

医療機能情報 不登校・ひきこもりでお困りの方のためのクリニックです。
医師の外来に加え、心理師による家族相談、カウンセリングにも力を入れています。

医療法人社団ソラ

⑱ にしむらクリニック

☎ 042-324-4733

月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	9:00-12:30	9:00-12:30	9:00-12:30	9:00-12:00	9:00-12:00	
13:30-17:00	13:30-17:00	13:30-17:00	13:30-17:00	14:00-17:00	14:00-17:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

外国語対応 英

最寄り駅 中央線 国分寺駅

国分寺市 本町2−10−9 島田ビル2−A

診療科目 精神科・心療内科

医療機能情報 臨床心理士よるカウンセリング 認知行動療法 臨床心理検査 思春期の精神障害 老年期の精神障害

受診について ・・・ 予約等医療機関により異なりますので、受診前に必ずお問い合わせください。

⑲ 国立駅前やすらいクリニック

☎ 042-505-6117

月	火	水	木	金	土	日
9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30		9:30-12:30	9:30-12:30	
14:00-17:00	14:00-17:00	14:00-17:00		14:00-17:00	14:00-17:00	
17:00-19:00		17:00-19:00		17:00-19:00		

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目 心療内科・精神科

医療機能情報

最寄り駅 中央線 国立駅

国立市東1-4-8
国立セントラルビル4F

⑳ 多摩湖クリニック

☎ 042-565-1311

※ 新患は全て予約制
※ 午後は予約制

月火	水	木	金	土	日
9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	
13:30-16:00		14:30-16:00	13:30-16:00	13:30-15:00	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目 精神科

医療機能情報 精神科・神経科領域のプライマリケア

最寄り駅 西武拝島線 東大和市駅

東大和市 向原6−1201−17
東大和メディカル

㉑ 山手クリニック

☎ 042-561-1866

月火	水	木金	土	日
9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	
15:00-18:00		15:00-18:00	ー	

訪問看護・訪問診療・往診	
療養生活継続支援加算	
精神科デイケア等	
依存症診断	
発達障害児者の専門的診療	

診療科目 精神科・心療内科 他診療科目：内

医療機能情報 精神科・心療内科領域のプライマリケア
統合失調症 うつ病 躁うつ病 パニック障害 睡眠障害など

最寄り駅 西武新宿線 久米川駅

東大和市 清原1−1
北16店舗

精神科医療機関

※ 掲載の情報は令和7年3月現在のものです。
※ 掲載の医療機関は令和6年3月に発行された東京都立中部精神保健福祉センターの医療機関名簿を基に作成しています（全ての機関が掲載されているわけではございません）

精神科医療機関は 東京都 精神科・精神神経科・心療内科 医療機関名簿 で検索

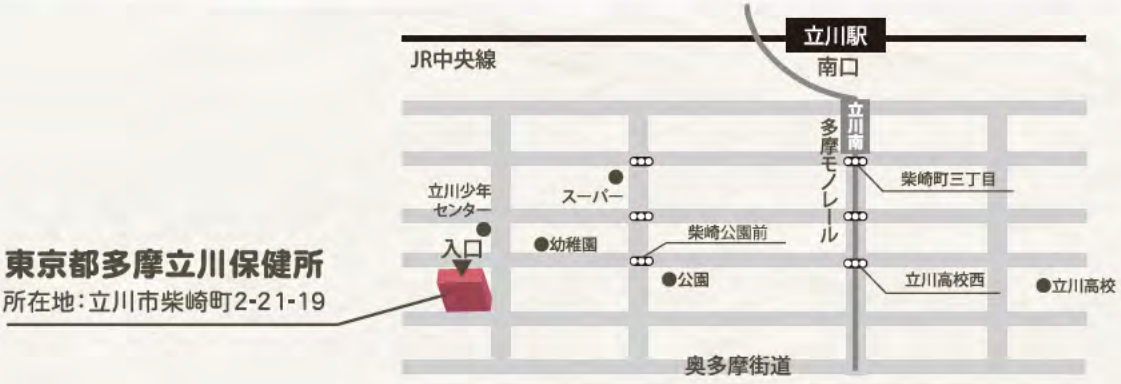
認知症の専門医療相談
（認知症疾患医療センター）

国家公務員共済組合連合会 立川病院	0120-766-613 平日　9時から16時30分	立川市錦町4-2-22	
たかつきクリニック	042-543-6781 月～土　9時00分から17時00分	昭島市代官山2-4-4 昭島昭和第2ビル2階	
国分寺病院	042-323-7471 月～土　9時00分から17時00分	国分寺市東恋ヶ窪4-2-2	
新田クリニック	042-574-3355 月～金　9時00分から17時00分 土　9時00分から13時00分	国立市西2-26-29	
東大和病院	042-562-1487 月～土　9時00分から12時00分 13時00分から16時00分	東大和市南街1-13-12	
武蔵村山病院	042-556-3312 月～土　10時00分から16時00分	武蔵村山市榎1-1-5	

必要に応じて相談先の機関が、専門の機関を紹介してくれます。まずはご相談ください。

精神保健福祉相談（こころの悩みなど）

東京都多摩立川保健所	地域保健担当 （こころの相談）	**042-524-5171** 平日9時00分から17時00分	P13	



東京都立 多摩総合精神保健 福祉センター 所在地：多摩市中沢2-1-3	こころの電話相談	**042-371-5560**（相談電話） 平日9時00分から17時00分 （年末年始を除く）	P13	

各市役所の問い合わせ先については、P15をご覧ください。（立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市）

いのちの電話（生きていくのがつらいなど）

東京多摩いのちの電話 （認定特定非営利活動法人）	**042-327-4343**	年中無休 10時00分から21時00分 毎月第3金・土 24時間	
東京いのちの電話 （社会福祉法人いのちの電話）	**03-3264-4343**	年中無休 24時間	

日曜日・祝日・夜間の受診、入院のご相談

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	毎日24時間	03-5272-0303

医療情報ネット「ナビイ」では、インターネットで検索することができます
また、精神科以外の診療科、薬局も検索することができます

発刊について

この度、東京都精神科医療地域連携事業の一環として、本ガイドマップを発刊する運びとなりました。この東京都精神科医療地域連携事業は、精神科医療を必要とする方が、地域で必要な時に適切な医療が受けられる仕組みを構築するため、精神疾患に関する地域連携体制の整備を図ることを目的としております。当クリニックは、平成27年度の途中から本事業を受託し、北多摩西部保健医療圏（立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市）となっております。

このガイドマップは、受診に関する情報のみならず、各種相談機関や福祉サービス、制度の情報に加えて、医療機関の所在地を掲載し、市民の方をはじめ、幅広く各関係機関の皆様にも精神保健医療福祉関連を知ることによって身近に感じていただき、精神科医療を必要とする方が医療を受けていただけるように作成を試みました。お気軽に手に取り目を通して、ご活用いただければ幸いです。

令和7年3月
医療法人社団東京愛成会たかつきクリニック
理事長　長瀬輝諠

北多摩西部 保健医療圏マップ

① あいせいかいココロのクリニック
② 曙クリニック
③ 上杉クリニック
④ オアシスクリニック
⑤ けやきメンタルクリニック
⑥ 立川こころのクリニック
⑦ 立川パークサイドクリニック
⑧ 立川病院
⑨ にしの木クリニック
⑩ 山本メンタルクリニック
⑪ たかつきクリニック
⑫ 国分寺駅前クリニック
⑬ 国分寺すずかけ心療クリニック
⑭ 国分寺メンタルクリニック
⑮ 大学通り武蔵野睡眠クリニック
⑯ 多摩国分寺こころのクリニック
⑰ 西国分寺しろくまクリニック
⑱ にしむらクリニック
⑲ 国立駅前やすらいクリニック
⑳ 多摩湖クリニック
㉑ 山手クリニック

東京都福祉局 精神科医療地域連携事業
北多摩西部保健医療圏 こころの相談ガイドマップ

発行：東京都福祉局障害者施策推進部精神保健・医療課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2−8−1 TEL.03-5320-4461
編集：たかつきクリニック　　デザイン製作：知企画
業務委託先：医療法人社団東京愛成会たかつきクリニック
〒196-0005 東京都昭島市代官山2-4-4 昭島昭和第2ビル2階
TEL. 042-543-6781 FAX. 042-543-6373
令和7年3月発行