



## こころの健康

スイスでは、こころの病気も、体の病気と同じように扱われます。こころの病気の治療で専門家にかかったり、施設に入院した場合は基本保険が適用されます。

### サポートとカウンセリング

スイスでは、家族関係や個人事情から苦しい状況に置かれている人をサポートする専門家がたくさんいます。精神疾患により精神科医など国家公認の専門家にかかった場合は、入院も含め、基本保険[Grundversicherung | assurance de base] (Grundversicherung | assurance de base) が適用されます。匿名、無料で相談を受けられる窓口もあります。例えば、支援センター「救いの手」(Dargebotene Hand | la Main tendue)では電話、メール、チャットでの相談に応じています(電話143[www.143.ch]、www.143.ch)。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。本人や第三者に危害が加えられる危険性がある緊急事態のときは、早急に警察に連絡してください(電話117)。

### 子どもと青少年

こころの問題を抱える青少年は、まず、無料の児童心理カウンセリングサービス[Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes] (Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes)を受けてみるとよいでしょう。子どもの保護者が申し込むこともできます。子ども、青少年向けの子ども緊急相談室[Kindernotruf | Urgences enfants] (Kindernotruf | Urgences enfants)では、電話、メール、チャットでの相談に無料、匿名で応じます(電話147[www.147.ch]、www.147.ch)。緊急の場合は、以下に連絡してください。

- 緊急センタ[ NZKJP : ー NZKJP : ベルン市およびミッテルラント地方、オーバーアルガウおよびエメンタール地方、オーバーラント地方(電話 031 932 88 44, 毎日24時間)
- ビール救急センタ[KJP, ー KJP, ビール地方(電話 032 328 66 99, 月曜-金曜、8時-18時)
- ビール医療センター(電話 032 324 24 24, 毎日8時-18時)

### トラウマ

依存症患者はさまざまな依存症カウンセリングセンタ[Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction] (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction)で、秘密厳守のカウンセリングと治療を無料で受けることができます。本人ではなく家族や関係者からの相談にも応じています。依存症になるのはアルコールや薬物だけではありません。ギャンブル依存症やショッピング依存症、インターネット依存症、摂食障害などの場合もカウンセリングセンターでサポートが受けられます。相談はメールでも受け付けています。



Kanton Bern  
Canton de Berne

hallo-bern.ch  
salut-berne.ch

## トラウマ

恐ろしい体験をし、処理できずにトラウマとなっている場合は、サポートを受けることをお勧めします。トラウマは深刻な精神疾患です。こころの問題や精神疾患に関する相談窓口やサポートプログラムとは別に、戦争や拷問被害者のための専門的な相談と治療を受けられる機関があります。

## 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.hallo-bern.ch/ja/health/mental-health](http://www.hallo-bern.ch/ja/health/mental-health)