



カウンセリング
COUNSELING
ガイドブック
GUIDE BOOK



SAYAMA

Copyright ©2023 Sayama City Child Support Division



狭山市版
カウンセリング
ガイドブック

狭山市 こども支援課



狭山市 セタの妖精

おりひい

カウンセリングガイドブックの使い方

「心の問題」の背景には、「対人関係」、「性格」、「ストレス」などが起因している場合があります。カウンセリングガイドブックは、カウンセリングが受けられるところを探す際に活用してもらうことを目的に作成されたものです。

ガイドブックに掲載されているカウンセリング機関は、令和4年9月時点に同意をいただいた機関のみを掲載しています。掲載されている内容が変更されている場合がありますので、受診される際には、事前にお問い合わせしていただき、最新の情報をご確認ください。

狭山市子ども支援課

CONTENTS

■要説 —カウンセリングとは—

- ・カウンセリングとは..... 2
- ・カウンセリングを受けるメリット..... 2
- ・カウンセリングではこんな相談ができる..... 3
- ・カウンセリングと病院の違いは…..... 3

■探す —カウンセリング場所をさがす—

- ・カウンセリングをさがす前に…..... 6
- ・カウンセリングの方法..... 6
- ・カウンセリングの一般的な流れ..... 6
- ・いろいろなカウンセリングの場所..... 7
- ・いろいろな心理検査..... 7

■カウンセリング機関 —医療系—

- ・医療系..... 10

■カウンセリング機関 —大学系—

- ・大学系..... 20

■相談 —一人で抱え込まないで—

- ・相談先一覧..... 26

※カウンセリング機関の早見表は、次ページを参照してください

カウンセリング機関情報一覧

	項	カウンセリング機関	対象					療法・検査		その他				
			乳幼児	小学生	中学生	高校生	○歳以上 ※要確認	心理療法	心理検査	予約	保険適用	クレジット支払い	QRコード支払い	駐車場
医療系	10	新狭山かえでクリニック		△	○	○	18	○	○	○				△
	10	入間ゆめクリニック					18	○	○	○				○
	11	埼玉医科大学かわごえクリニック	○	○	○			○	○	○		○		○
	11	黒川医院	○	○	○	○	18			○				○
	12	所沢慈光病院			△	△	14	○	○	○				○
	12	あいクリニック			○	○		○	○	○	○			○
	13	稲本しげたクリニック		○	○	○				○	○			○
	13	イムス富士見総合病院	○	○	○			○	○	△	○	○		○
	14	わかばこどもクリニック	○	○	○	○				○	○			○
	14	志木北口クリニック			△	○				○	○			
	15	中村メンタルクリニック		○	○	○		○	○	○			○	
	15	埼玉県立小児医療センター	○	○				○	○	○	○	○		○
	16	小原クリニック				○		○	○	○	△			○
	16	湯澤医院		○	○	○	18	○	○	○	○			○
	17	ひかわカウンセリングセンター			○	○		○	○	○				
17	深谷メンタルクリニック		○	○	○		○	○	○				○	
大学系	20	駿河台大学カウンセリングセンター	○	○	○	○		○	○	○				○
	20	東京国際大学臨床心理センター	○	○	○	○		○	△	○				○
	21	早稲田大学人間科学学術院心理相談室	○	○	○	○		○	○	○				○
	21	立教大学心理教育相談所	○	○	○	○	18	○	○	○				○
	22	跡見学園女子大学附属心理教育相談室	△	○	○	○	18	○	○	○				
	22	埼玉学園大学臨床心理カウンセリングセンター	○	○	○	○	18	○	○	○				○
	23	帝京平成大学臨床心理センター	△	○	○	○		○	○	○				
23	明星大学心理相談センター	○	○	○	○	18	○	○	○		○		○	

カウンセリングとは…

●カウンセリングとは…

厚生労働省では、カウンセリングの概要やメリットを下記のように紹介しています。

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」のことですが、こころの診療においては、医師やカウンセラーが心の悩みを聞き、こころの専門家としての視点から指導や援助を行う治療を意味しています。指導や援助といっても、医師やカウンセラーは具体的な指示をすることもあれば、ただ話をまとめるだけのこともあり、また治療にかかる時間についても様々です。悩んでいたり、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聞いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングは、どうしたらよいかのアドバイスを受けたり、答えを出してもらったりするためものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングなのです。

●カウンセリングを受けるメリット

- ☑話をしっかり聞いてもらえる
- ☑自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- ☑今抱えている問題を整理できる
- ☑考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- ☑人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- ☑人として成長できる

【出典：厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」】

●カウンセリングではこんな相談ができる

性格	落ち込み マイナス思考 意欲低下 自信が持てない 不安 緊張がひどい 怒りのコントロールが出来ない など
人間関係	友人関係 学校の間人間関係 異性関係 職場の間人間関係 コミュニケーションが苦手 人間関係が続かない など
生き方	空虚感 孤独感 性格の悩み 生き方 など
家族	夫婦関係 親子関係 こどもの成長 ひきこもり 子育て 介護 DV など
他	その他、カウンセリングで対応できる相談全般

●カウンセリングと病院の違いは…？

○薬について

精神科や心療内科では、薬を処方し、服用することによって症状を軽減させたりする「薬物療法」による治療が見受けられます。カウンセリングでは、薬の処方はないため、対話を通じて気持ちを整理したり、「心理療法」を用いて問題の解決をしていきます。

○面談時間

精神科や心療内科では長時間の面談時間の確保が難しく、短時間での対応になってしまうことがあります。カウンセリングでは、あらかじめ面談時間が確保されており、カウンセラーと時間をかけて問題に向き合い、解決していきます。

○身体への働きかけ

精神科や心療内科では、薬を用いて「脳」にアプローチし改善を目指します。カウンセリングでは、対話や心理療法を通じて、「こころ」に働きかけて、自身を見つめなおしたりすることにより改善を目指します。

	カウンセリング	精神科・心療内科
お薬	使用しない	使用することが多い
1回の面談時間	長い	短い
身体への働きかけ	こころ	脳

※カウンセリングの相談内容によっては、医療機関を紹介される場合があります。

カウンセリング場所を探す

カウンセリング場所を探す

●「カウンセリング」を探す前に…

初めてカウンセリングを受けるにあたり、既に医療機関を受診していたり、相談機関に相談している場合、事前にカウンセリングを受けることを相談して、現在の心身状態でカウンセリングを受けることが適切な時期なのかなど、助言やアドバイスをもらいましょう。また、今までにどこにも相談したことがなく、初めてカウンセリングを受ける場合には、どのように探したら良いのか悩むことでしょう。カウンセリングが受けられる場所として、「医療機関」「大学附属の相談室」「私設相談機関」などがあります。その他に「企業内の相談室」や「学校の相談室」、「行政機関」にカウンセラーが配置されていることもあります。それぞれの特徴をまとめましたので参考にしてください。

●カウンセリングの方法

カウンセリングの方法には、代表的なものとして下記のような方法があります。※場所により異なります。

対面	グループ	電話	メール	オンライン
・カウンセラーと直接会って面談を行う一般的な方法。	・同じような悩みを抱える人たちとグループで行う面談方法。	・直接カウンセラーと会わず電話で面談する方法。	・メールやチャット、SNSで相談する方法。対面相談が苦手な方に良い。	・直接訪問しなくてもPC等を使い、顔を見ながらオンラインで面談する方法。

●カウンセリングの一般的な流れ

予約 → 初回 → 継続 → 終結

カウンセリングを希望される場合、事前に予約が必要になることがあり、その多くは、「電話」や「メール」で申し込み予約出来ることが多いです。詳しくは、ホームページなどで調べてみましょう。

初回の面接では、時間をかけて話を聞き、大まかな見立てとカウンセリングでどのようなことが出来るかを伝えたりします。精神科や心療内科などの医療機関の受診が必要な場合は、そちらを案内されることもあります。

初回面接の内容をもとに、これまでの生き方や性格、悩みの詳細などについて深く話を聞いていきます。話の内容を踏まえて、プログラムや検査、心理療法などの今後のスケジュールをカウンセラーと相談者と一緒に考えていきます。スケジュールが出来たら、継続的にカウンセリングを実施していきます。

カウンセリングの終了時期は、カウンセラーと相談者で一緒に決めていきます。カウンセラーから終了の話しをすることもあれば、相談者から終了を申し出ることもあります。いずれにしても、相談しながら終了の時期を考えていきます。カウンセリングの回数が決まっているところは、回数を持って終了になります。

●いろいろなカウンセリングの場所

■医療機関のカウンセリング

精神科や心療内科に併設されていたり、カウンセラーが配置されていることがあります。医療機関では医師の診察を受けて、必要に応じてカウンセリングを案内されることが多いです。そのため、カウンセリングだけを単独で利用することができるかどうかは、事前に確認する必要があります。また、医療機関でのカウンセリングは、医療保険が適用されることもあり、医療保険の対象となることで心理検査等の費用が抑えられるメリットがあります。加えて、精神疾患が疑われる場合は、早期に治療に繋がれることで病状の悪化を防ぐことにもなります。

■大学附属のカウンセリング

大学附属の相談室では、臨床心理士や公認心理師等を目指す大学院生が、指導教諭の指導を受けながら面接をすることが多いです。大学にはいろいろな専門の先生がいることから、さまざまな分野の相談をすることができます。実習機関でもあることから、相談料金が低く設定されていることも特徴です。相談内容によっては、医療機関等を紹介されることもあります。

■学校や企業内のカウンセリング

学校や企業内に相談室が設置されている場合があります。所属している学校や企業であるため、身近に利用できるメリットがあります。基本的に相談料は無料です。学校内の相談室では、学校生活上での悩み（友人関係、将来の不安、いじめ、不登校、性の悩みなど）に関する相談が出来ます。企業内の相談室では働く上での悩み（職場内の人間関係、昇進への不安、パワハラなど）に関する相談が出来ます。必要に応じて校医や産業医と連携したり、医療機関を紹介してくれたりすることもあります。学校の相談室では、保護者からの相談（家庭内暴力、非行など）を受けているところが多くあります。

■私設のカウンセリング

個人開業している相談室は、費用が高い傾向にあることが特徴です。費用が高いぶん、公的機関では実施困難な本格的な心理療法や心理テストが実施可能だったり、待機期間がなく相談することが可能だったりします。それぞれの機関によってカウンセリングのアプローチが異なっているため、ホームページなどから情報を収集して選ぶ必要があります。

●いろいろな心理検査

・心理検査は、客観的に今の状態をみるための検査です。面接等と併せて検討したり、他の検査と組み合わせて実施することもあるため、カウンセラーと相談しながら行います。代表的な検査を下記にまとめました。

知能検査

- ・さまざまな問題に回答し、検査によって得意なこと、不得意なことを把握し、日常生活での困りごとの解決を目指します。
- ・EX：WISC、WAIS、WMS-Rなど

発達検査

- ・主に乳幼児や小学生の発達段階を調べ、今後の関わりに生かしたり、年齢に対してどのあたりの発達段階か知ることが出来ます。
- ・EX：新版K式発達検査、乳幼児精神発達診断法など

人格検査

- ・検査を通じて、その人の行動や考え方の傾向などを把握して、カウンセリングで活用していきます。
- ・EX：質問紙法、投影法、描画テストなど

認知機能検査

- ・注意力や集中力、計画を立てる力などを知るために行います。また、認知症のスクリーニング検査としても実施されます。
- ・EX：MMSE、HDS-R（改訂長谷川式簡易知能評価スケール）など

カウンセリング機関 —医療系—

一般社団法人 新狭山かえでクリニック

電話	04-2900-6172	保険適用	なし	
住所	狭山市新狭山 3-1-1	クレジット	なし	
診療日	月～土 ※祝日は休診	QR 支払い	なし	
時間	9 時～13 時 / 15 時～19 時	料金	約 5,500 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	近隣コインパーキング	
紹介状	必要 ※新規は不要	最寄り駅	新狭山駅より徒歩 1 分	
対象者	(小学生)、中学生、高校生、18 歳以上			
心理療法	あり (認知行動療法など)			
心理検査	あり (WAIS-IV、WISC-V など)			
相談時間	1 回あたり約 60 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係 (夫婦関係、親子関係、職場など)	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること (不登校、発達の遅れなど)	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み (不安、不眠、気分の落ち込みなど)	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	精神看護専門看護師、心理相談員の資格を持つ経験豊富な看護師が丁寧に相談に応じます。			
備考	※カウンセリングは要予約 ※カウンセリングは、小学生高学年位から対象 (要相談) ※医療は中学生以上から対象			

医療法人社団幸心会 入間ゆめクリニック

電話	04-2941-5516	保険適用	なし	
住所	入間市扇台 5-2-15	クレジット	なし	
診療日	月～土 ※土は午前のみ	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金	約 6,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり ※4 台駐車可	
紹介状	不要 ※他院から転院の場合は必要	最寄り駅	入間市駅より徒歩 / バスで約 15 分	
対象者	18 歳以上			
心理療法	あり (来談者中心療法、マインドフルネス療法、ストレスマネジメントなど)			
心理検査	あり (抑うつ状態の把握、認知症スクリーニング、人格検査など)			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係 (夫婦関係、親子関係、職場など)	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること (不登校、発達の遅れなど)	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み (不安、不眠、気分の落ち込みなど)	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	・令和 4 年 11 月より公認心理師によるカウンセリングを開始。対人関係、不登校の悩みなどを受け付けます。お気軽にご連絡ください。			
備考	※小児のカウンセリング、診察はしていない。医師の判断により保護者のカウンセリングを実施。 ※診察時間は、9 時 30 分～12 時 (月のみ 10 時～) / 14 時～17 時 (土は除く)			

埼玉医科大学かわごえクリニック

電話	049-238-8279	保険適用	なし	
住所	川越市脇田本町 21-7	クレジット	あり	
診療日	木、金	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金	約 4,400 円	
予約	必要 ※HP にて要確認	駐車場	無料駐車場あり ※20 台駐車可	
紹介状	不要	最寄り駅	川越駅より徒歩 5 分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生			
心理療法	あり			
心理検査	あり			
相談時間	1 回あたり約 45 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※初診受付は、現在受付停止中。再開の目途が立ち次第、HP にて告知予定。 ※診療時間：9 時～11 時 30 分／14 時～16 時 30 分			

医療法人正修会 黒川医院

電話	049-222-1482	保険適用		
住所	川越市菅原町 20-21	クレジット	なし	
診療日	月、火、木、金、土	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金		
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※新規は不要	最寄り駅	川越駅東口より徒歩 3 分位	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、何歳でも可能			
心理療法	あり（カウンセリングなど）			
心理検査	あり（知能検査など必要に応じて実施）			
相談時間	1 回あたり約 20 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※診療時間：9 時～13 時／14 時 30 分～18 時（月、火、木、金） ※土曜は 13 時～15 時の診療			

医療法人社団幸悠会 所沢慈光病院

電話	04-2922-2990	保険適用	なし	
住所	所沢市北中 1-228	クレジット	なし	
診療日	月、火、水、土	QR 支払い	なし	
時間	9 時～17 時	料金	初回約 8,000 円、以降約 5,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	通院している場合は必要	最寄り駅	小手指駅より徒歩 15～20 分	
対象者	14 歳以上で本人に話をする意思がある方			
心理療法	あり（個人心理療法、家族療法など）			
心理検査	あり（WAIS-Ⅲ、ロールシャハテストなど）			
相談時間	1 回あたり約 60 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※基本的には、成人の方を対象とした精神科単科の病院のため、必ず事前にご連絡ください。			

あいクリニック

電話	042-983-1355	保険適用	あり	
住所	飯能市東町 6-4 和田ビル 2 階	クレジット	なし	
診療日	月、水、金、土	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金		
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	あり ※数台	
紹介状	必要	最寄り駅	飯能駅、東飯能駅より徒歩 5 分	
対象者	中学生、高校生 ※主に成人を対象			
心理療法	あり（認知行動療法など）			
心理検査	あり（知能検査、発達検査、人格検査）			
相談時間				
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	・公認心理師、臨床心理士が在籍			
備考	※9 時～12 時（受付 11 時 30 分まで）／13 時 30 分～17 時（受付 16 時 30 分まで） ※火曜、木曜は調整中			

稲本しげたクリニック

電話	049-254-9081	保険適用	あり	
住所	富士見市鶴馬 2623-6	クレジット	なし	
診療日	月、火、水、金、土、日	QR支払い	なし	
時間	9時～12時／14時～17時 ※備考	料金		
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※下記	最寄り駅	鶴瀬駅より徒歩5分位	
対象者	小学生、中学生、高校生			
心理療法	なし			
心理検査	なし			
相談時間	平均31分～60分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※土日は午前のみ ※心療内科、精神科受診の場合は、紹介状は不要			

医療法人財団明理会 イムス富士見総合病院

電話	049-251-3060（代表）	保険適用	あり	
住所	富士見市鶴馬 1967-1	クレジット	あり ※1,000円以上の場合	
診療日	月、火、水、木、金	QR支払い	なし	
時間	※備考参照	料金		
予約	※初回は不要	駐車場	無料駐車場あり ※141台	
紹介状	※あると診療の流れがスムーズ	最寄り駅	鶴瀬駅より無料送迎バスで10分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生			
心理療法	あり（箱庭療法など）			
心理検査	あり（発達及び知能検査、人格検査、認知機能検査など）			
相談時間	1回あたり約60分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※診療時間：（受付7時55分～）9時～12時／（受付12時35分～）14時～16時30分 ※カウンセリング、発達検査を希望される場合は、小児科の受診が必要			

わかばこどもクリニック

電話	048-423-4749	保険適用	あり	
住所	志木市本町 5-19-15 2F	クレジット	なし	
診療日	月、火、水、金、土	QR 支払い	なし	
時間	15 時～18 時	料金	初回約 6,000 円、以降約 3,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	なし	最寄り駅	志木駅より徒歩 2 分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、18 歳以上			
心理療法	なし			
心理検査	なし			
相談時間	1 回あたり約 30 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	・3 人の子育て経験のある小児科専門医がカウンセリングを実施			
備考	※カウンセリングは、基本午後のみ。10 時～12 時は診察が中心。			

志木北口クリニック

電話	048-471-2661	保険適用	あり	
住所	志木市本町 5-24-17 4F	クレジット	なし	
診療日	月、火、水、金、土	QR 支払い	なし	
時間	9 時 40 分～17 時 30 分 ※備考参照	料金		
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	なし	
紹介状	不要 ※前医があればあると良い	最寄り駅	志木駅より徒歩 2 分	
対象者	高校生 ※中学生 2～3 年生は要相談			
心理療法	なし ※面接そのものが、心理的治療を兼ねている			
心理検査	なし ※発達障害は初診時に全員（50 歳未満）に質問紙方式で実施			
相談時間				
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	・心理士を置かず、医師自身が初診時に長い時間をかけて見立てを行い、再診は短時間で心理的治療も含めて行っている。特定の心理的治療ではなく、個人に合わせた治療技法を実施。子育てや周産期、トラウマ関連の相談も多い。保険範囲内で行い、多くのニーズに応えるよう心掛けている。			
備考	※予約時間 月（16 時まで）火、金（17 時まで）水（16 時 50 分まで）土（午前中まで）			

中村メンタルクリニック

電話	048-458-3424	保険適用	なし	
住所	朝霞市浜崎 1-3-6 302号	クレジット	なし	
診療日	月～土	QR支払い	あり ※PayPay	
時間	10時～13時／15時～20時	料金	初回約 3,300円、以降約 3,300円	
予約	必要 ※電話、Webにて予約	駐車場	なし	
紹介状	必要	最寄り駅	朝霞台駅より徒歩 1分	
対象者	小学生、中学生、高校生			
心理療法	あり			
心理検査	あり			
相談時間	1回あたり約 45分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）		ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考				

地方独立行政法人埼玉県立病院機構 埼玉県立小児医療センター

電話	048-601-2200	保険適用	あり	
住所	さいたま市中央区新都心 1-2	クレジット	あり	
診療日	月～金	QR支払い	なし	
時間	8時45分～12時／13時～17時	料金	保険診療に基づく	
予約	必要 ※予約専用電話にて予約	駐車場	有料駐車場あり 320台	
紹介状	必要 ※医療機関からの紹介状	最寄り駅	さいたま新都心駅より徒歩 5分位	
対象者	乳幼児、小学生			
心理療法	あり（遊戯療法など）			
心理検査	あり			
相談時間				
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※【予約専用電話（平日 9時～17時）】：048-601-2165（保健発達部受付）			

医療法人社団明悠会 小原クリニック

電話	048-883-5860	保険適用	診察とセットで実施	
住所	さいたま市浦和区東高砂町 9-1 3F	クレジット	なし	
診療日	※備考参照	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金	初回約 3,300 円、以降約 3,300 円	
予約	必要 ※初診は電話、以降 Web 予約可	駐車場	有料駐車場あり ※サービス券あり	
紹介状	必要	最寄り駅	浦和駅より徒歩 1 分	
対象者	高校生			
心理療法	あり			
心理検査	あり（人格検査、知能検査）			
相談時間	1 回あたり約 20～50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
	<input type="checkbox"/>	その他		
特色				
備考	※9 時～12 時 30 分（火～土）／15 時～18 時（水、金、土）／15 時～19 時（月、火、木） ※相談内容によって対応できない場合があるため、事前に相談が必要			

湯澤医院

電話	048-624-3974	保険適用	あり ※カウンセリングは自費	
住所	さいたま市西区西遊馬 1260-1	クレジット	なし	
診療日	月～土	QR 支払い	なし	
時間	9 時～12 時／14 時～17 時 ※備考	料金	初回 30 分で 500 円、以降も同様	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※受診歴がある場合	最寄り駅	指扇駅より徒歩 5 分位	
対象者	小学生、中学生、高校生、18 歳以上			
心理療法	あり			
心理検査	あり（全般）			
相談時間	1 回あたり約 30 分 ※60 分だと 1,000 円			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
	<input type="checkbox"/>	その他		
特色	※児童・思春期専門の精神科医の配置あり ※心理は 2 名の配置あり			
備考	※児童精神科医（月曜 PM、火曜 AM、水曜 AM・PM） ※毎週木曜日 13 時～17 時、40 歳未満対象にフリースペース（心理士常駐）を開催。外出のきっかけや家庭外の居場所として利用可。第 5 木曜 13 時～15 時は、発達障害の親の会を開催。			

ひかわカウンセリングセンター（渡辺メンタルクリニック附属）

電話	048-647-2372	保険適用	なし	
住所	さいたま市大宮区高鼻町 1-31-1 6F	クレジット	なし	
診療日	月、火、水、金、土	QR 支払い	なし	
時間	9 時～17 時	料金	初回 11,000 円～、以降 5,500 円～	
予約	必要 ※電話、HP フォームにて予約	駐車場	なし	
紹介状	必要 ※通院している場合	最寄り駅	大宮駅より徒歩 7 分	
対象者	中学生、高校生			
心理療法	あり（精神分析的心理療法など）			
心理検査	あり（知能検査、人格検査など）			
相談時間	1 回あたり約 45～50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	・男女合わせて 10 名以上の経験豊富な臨床心理士（公認心理師）が、相談に真摯に向き合い、必要に応じ、提携している渡辺メンタルクリニックで診療を受けることも可。			
備考				

医療法人社団かな会 深谷メンタルクリニック

電話	048-573-2520	保険適用	なし	
住所	深谷市西島町 3-17-47	クレジット	なし	
診療日	月～土	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金		
予約	必要 ※初診のみ電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※他院で受診や入院歴等ある方	最寄り駅	深谷駅より徒歩 5 分	
対象者	小学生、中学生、高校生			
心理療法	あり			
心理検査	あり（知能検査、人格検査など）			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※9 時～12 時（平日、土曜）／15 時～18 時（平日）／15 時～17 時（土曜） ※料金について、18 歳以下の方は開始から 1 年間無料。生活保護受給者は 1,100 円。			

カウンセリング機関
—大学系—

駿河台大学 カウンセリングセンター

電話	042-974-9511	保険適用	なし	
住所	飯能市阿須 698	クレジット	なし	
診療日	火～土	QR 支払い	なし	
時間	10 時～17 時 ※土は 16 時 30 分	料金	初回約 2,200 円、以降約 1,100 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※新規は不要	最寄り駅	飯能駅よりバス 10 分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、18 歳以上			
心理療法	あり			
心理検査	あり ※必要に応じて実施。心理検査のみの受付はしていない。			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色				
備考	※教育機関であるため、教員の指導のもと大学院生が担当。相談内容によって、大学院生での対応が難しいと判断される場合は、受付出来ないこともあります。			

東京国際大学 臨床心理センター

電話	049-232-3212	保険適用	なし	
住所	川越市的場 2509	クレジット	なし	
診療日	月、水、木、金、土	QR 支払い	なし	
時間	※備考参照	料金	約 1,000～2,000 円	
予約	必要 ※電話、メールにて予約	駐車場	無料駐車場あり ※20 台駐車可	
紹介状	不要	最寄り駅	※備考参照	
対象者	幼児、小学生、中学生、高校生			
心理療法	あり			
心理検査	要相談（知能検査、人格検査など）※病院から紹介があった場合のみ実施			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	3 室のプレイルーム、4 室の相談室を完備			
備考	※10 時～17 時 40 分（月、木、土）／10 時～16 時（水、金） 各日受付は 10 時～16 時 ※霞ヶ関駅より徒歩 13 分、的場駅より徒歩 10 分 ※予約に空きがなく新規受付出来ないことがあるため、HP を確認後、電話かメールで応相談。			

早稲田大学 人間科学学術院 心理相談室

電話	04-2947-6839	保険適用	なし	
住所	所沢市三ヶ島 2-579-15	クレジット	なし	
診療日	月～金 ※大学暦に準ずる（HP 参照）	QR 支払い	なし	
時間	9 時～19 時 ※最終は 18 時開始	料金	初回約 3,000 円、以降約 3,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり 5 台	
紹介状	必要 ※他院で通院や治療中の方	最寄り駅	小手指駅よりバス 20 分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生			
心理療法	あり（行動療法、認知行動療法、カウンセリング、集団面接など）			
心理検査	あり（知能検査、発達検査、神経心理学的検査、パーソナリティ検査など）			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	大学院での臨床心理学に関連する研究と教育の一環として、心の問題を抱えた人たちの問題解決に向けたカウンセリングや心理療法を実施。※相談内容によっては、他機関を紹介することあり。			
備考	※親子並行面接の場合は、4,000 円。※大学休業期間は新規受付なし。開室日や受付時間などは HP 参照。※臨床心理士等の養成施設であるため、教員指導のもと大学院生が担当することあり。			

立教大学 心理教育相談所

電話	048-471-6730	保険適用	なし	
住所	新座市北野 1-2-26	クレジット	なし	
診療日	月～土 ※祝日を除く	QR 支払い	なし	
時間	10 時～18 時	料金	約 3,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	必要 ※精神科や心療内科受診中の方	最寄り駅	志木駅よりバス 5 分程度	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、成人			
心理療法	あり（認知行動療法、カウンセリング、家族面接、プレイセラピーなど）			
心理検査	あり（WAIS、WISC）			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	大学院生の訓練機関のため、臨床心理士等の有資格者の指導を受けながら大学院生が担当。親担当は基本的に有資格者。			
備考	※相談対応が出来るかどうかを会議で決めるため、申し込みから相談までに時間を要する ※経済事情により 3,000 円の負担が難しい場合は、応相談。			

跡見学園女子大学附属 心理教育相談室

電話	048-478-2177	保険適用	なし	
住所	新座市中野 1-9-6	クレジット	なし	
診療日	月～土 ※祝日、年末年始等は除く	QR 支払い	なし	
時間	9時30分～16時30分	料金	初回約 3,000 円、以降約 2,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり 1 台	
紹介状	必要 ※主治医がいる場合	最寄り駅	新座駅よりバス 10 分	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、18 歳以上 ※乳幼児は要相談			
心理療法	あり（プレイセラピー、認知行動療法、来談者中心療法など）			
心理検査	あり（知能検査、発達検査、人格検査など）			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	「学校」「家庭生活」「職業」「育児」「障害」「自分自身のこと」などの悩み事や心配事など幅広い相談対応が可能。			
備考	※心理相談の専門資格取得を目指す実習施設の為、大学院生が相談を受けることあり。 ※18 歳以下は、原則保護者の同意と並行面接が必要。※内容により他機関を紹介することあり。			

埼玉学園大学 臨床心理カウンセリングセンター

電話	048-299-1111	保険適用	なし	
住所	川口市木曽呂 1511	クレジット	なし	
診療日	月～土	QR 支払い	なし	
時間	10 時～17 時	料金	約 3,000 円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	あり	
紹介状	なし ※医療機関受診中の方は必要	最寄り駅	東浦和駅より徒歩 15 分程度	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、18 歳以上 ※全年齢対応可能			
心理療法	あり（認知行動療法、来談者中心療法、精神分析的心理療法など）			
心理検査	あり（知能検査、人格検査など）			
相談時間	1 回あたり約 50 分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
		その他		
特色	医療機関ではないため、投薬は不可。心理療法、心理検査を主とした心理支援を提供。 大学院生の教育研修機関を兼ねているため、教員の指導の下、基本的には大学院生が担当。			
備考	※東川口駅から無料スクールバスあり ※重篤な精神疾患や大学院生の技量を超えているなど、対応できない場合あり			

帝京平成大学 臨床心理センター

電話	03-5979-6659	保険適用	なし	
住所	豊島区東池袋 4-26-10 1号館 2階	クレジット	なし	
診療日	月～土	QR支払い	なし	
時間	10時～17時	料金	約3,000円、親子並行面接 4,000円	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	なし	
紹介状	必要 ※医療機関に通院中の方	最寄り駅	東池袋駅より徒歩5分	
対象者	小学生、中学生、高校生 ※4歳以上から対応可			
心理療法	あり（プレイセラピー、親面接など）			
心理検査	あり ※相談の中で必要と判断した際に実施			
相談時間	1回あたり約50分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
	<input type="checkbox"/>	その他		
特色	初回面接は有資格教員が担当し、方針決定し継続となった際は、その指導の下に研修相談員（基礎訓練を終了した大学院生もしくは修了生）がカウンセラーとして担当。			
備考	※池袋駅より徒歩10分			

明星大学 心理相談センター

電話	042-591-9200	保険適用	なし	
住所	東京都日野市程久保 2-1-1	クレジット	あり	
診療日	月～土 ※祝祭日、休校日は除く	QR支払い	なし	
時間	9時～17時	料金	初回約5,000円、以降約2,000円～	
予約	必要 ※電話にて予約	駐車場	無料駐車場あり	
紹介状	なし ※他機関受診中の方は必要	最寄り駅	中央大学・明星大学駅直結（約1分）	
対象者	乳幼児、小学生、中学生、高校生、18歳以上 ※年齢制限なし			
心理療法	あり（心理療法、カウンセリング、遊戯療法、応用行動分析、認知行動療法など）			
心理検査	あり（知能検査など）			
相談時間	1回あたり約50分 ※遊戯療法は約40分			
対応可能な相談	<input type="checkbox"/>	対人関係（夫婦関係、親子関係、職場など）	<input type="checkbox"/>	生き方に関する悩み
	<input type="checkbox"/>	こども、子育てに関すること（不登校、発達の遅れなど）	<input type="checkbox"/>	自分の性格や癖
	<input type="checkbox"/>	心や身体の悩み（不安、不眠、気分の落ち込みなど）	<input type="checkbox"/>	ストレス、トラウマ
	<input type="checkbox"/>	その他		
特色	こころの悩みや対人関係、発達上のつまずきなどに対して心理援助サービスを実施。心理臨床研究や専門家養成を目的とした施設のため、大学院生が担当する場合あり。研究成果を心理援助に還元することなども役割としている。相談内容によっては、他機関を紹介することあり。			
備考	※キャッシュレス決済のため現金支払い不可。■対応：Visa、MasterCard、PASMO、Suica			

その他の相談先一覧

相談先一覧

電話／住所

●保健センター

・保健師等が、妊娠、出産、子育てや健康に関する相談を行っています。

【対象】 妊婦、子育て中の保護者等

【開所日時】 8時30分～17時15分
月～金（土日、祝日、年末年始を除く）

【場所】 狭山市保健センター

電話 04-2959-5811
住所 狭山市狭山台 3-24

●家庭児童相談室

・家庭児童相談室では、子どもの健やかな成長のためのさまざまな問題（子育ての不安、成長に関すること、家族関係等）についての相談に応じています。状況によっては、訪問での相談も行っています。

【対象】 0歳～18歳までの子どもと保護者

【開室時間】 9時～17時
月～金（土日、祝日、年末年始を除く）

【場所】 狭山市役所 2階 家庭児童相談室

電話 04-2941-4047
住所 狭山市入間川 1-23-5

●障害者基幹相談支援センター

・日常生活での困りごとや悩みなどの相談に総合的に応じています。障害者相談支援専門員が、障害の種別や手帳の有無、年齢は問わず相談をお受けします。また、発達障害などの相談にも応じています。

【対象】 相談支援を必要とする障害のある方、
保護者、介護を行う方

【開所時間】 9時～17時
月～金（土日、祝日、年末年始を除く）

【場所】 狭山市障害者基幹相談支援センター

電話 04-2937-7771
住所 狭山市富士見 1-1-11

●教育センター

・子どもの教育について困っていること（学校を休みがち、いじめられている、友達と遊べない、他の子に比べ遅れが目立つ、非行が心配、先生と上手くいかない、勉強がわからないなど）の相談に応じています。学校や関係機関と連携を図りながら問題解決の支援に努めています。

※相談には予約が必要となります。

【対象】 小学生、中学生の子どもと保護者

【開所時間】 9時～17時
月～金（土日、祝日、年末年始を除く）

【場所】 狭山市立教育センター

電話 04-2956-2292（来所相談）
04-2956-2293（電話相談）
04-2956-2299（就学相談）
住所 狭山市狭山台 2-7-4

●総合子育て支援センター

- ・総合子育て支援センター内でお子さんを遊ばせながら、子育ての疑問や悩みを子育て相談員や保育士に相談することができます。
 - ・子育てサークル等の子育て支援情報の提供や子育て講座を実施しています。
- 【対象】 就学前までの子どもと保護者
 【開館日時】 9時～18時 ※年末年始を除く毎日
 【場所】 狭山市市民交流センター2階

電話 04-2937-3624
 住所 狭山市入間川 1-3-1

【子育て相談専用電話】
 電話 04-2937-3626
 時間 9時～18時
 対象 就学前の乳幼児
 ※子育ての疑問や悩みを子育て相談員や保育士に相談することができます。

●所沢児童相談所

- ・県の相談機関として子どもについての様々な相談に応じています。性格行動、しつけ、非行、様々な事情で子どもを育てられないなどの相談に応じています。
- 【対象】 0歳～18歳未満までの児童、保護者
 【開室時間】 8時30分～18時15分
 月～金（土日、祝日、年末年始を除く）
 【場所】 所沢児童相談所

電話 04-2992-4152
 住所 所沢市並木 1-9-2

※緊急性のある児童虐待通報
 電話 189（いちはやく）

●青い実学園（相談、親子通園施設）

- ・心身の発達に心配のある子どもと保護者に対し、将来豊かな生活が送れるように支援しています。子どもへの関わり方や必要な育児情報の提供など、家族に対する支援も行っています。※要予約
- 【対象】 就学前までの子どもと保護者
 【開園時間】 8時30分～17時
 月～金（土日、祝日、年末年始を除く）
 【場所】 青い実学園

電話 04-2952-3302
 住所 狭山市柏原 758-1

●児童発達支援センターあんず（相談、通園施設）

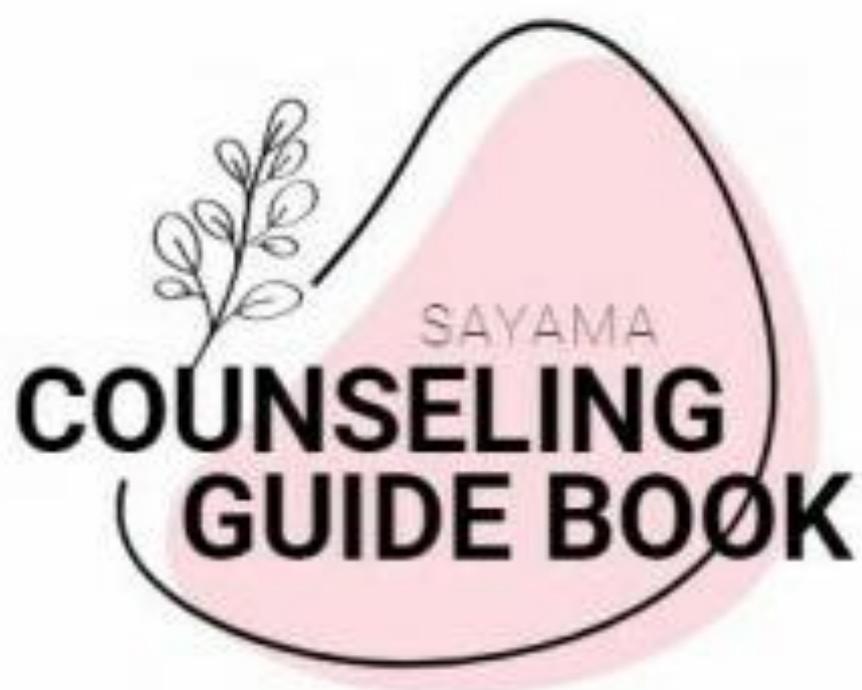
- ・発達の気になる子、配慮が必要な子どもを対象に生活習慣、遊び、人との関わり、ことばの育ち等に必要な支援や相談を行っています。保護者支援、幼稚園、保育所等と連携し支援を行っています。
- ※要予約
- 【対象】 就学前までの子どもと保護者
 ※小中学生は応相談
 【開所時間】 8時30分～18時
 月～金（土日、祝日、夏季、年末年始を除く）
 【場所】 児童発達支援センターあんず

電話 04-2969-3355
 住所 狭山市東三ツ木 223-26

令和5年3月発行

狭山市こども支援課

本冊子は狭山市公式 HP からダウンロードすることができます。
<http://www.city.sayama.saitama.jp/>



SAYAMA
**COUNSELING
GUIDE BOOK**