

# 令和4(2022)年度

## こころの相談

♥近頃、こんな事を心配していませんか？

### ご自身での気づき

- ◆意欲・気力がわかない
- ◆毎日眠れない
- ◆とても憂うつ、とても不安
- ◆最近忘れっぽくなった
- ◆寂しくて、孤独を感じる
- ◆死にたいと思うようになった

### 家族の気づき

- ◆最近行動が気になる
- ◆引きこもるようになった
- ◆お酒の問題で困っている
- ◆家庭内でトラブルがおきる
- ◆どのように接したらよいか
- ◆どんな治療方法があるか

♥こころの相談日について

- ◆相談日：詳細は裏面をご確認ください。予約が必要です。(締切：前週木曜日)
- ◆対応時間/対応者：13時～15時/精神科医師、保健師が担当します。
- ◆連絡先：益田保健所又は市町へ連絡してください。
- ◆その他：相談日以外でも様々な心の悩み等の相談に応じます。(保健師対応)

## 子どものこころの相談

♥就学年齢(6歳～20歳前後)を対象に県立こころの医療センターと協力し、うつや摂食障害が、不登校等の心の相談に応じます。会場：益田保健所。

7月1日(金)、10月28日(金)、2月10日(金) \*要予約(締切：2週間前)

♥こころの相談の内、年4回は、精神科医師による子どもさんの心の相談を優先して受け付けます。 \*日程・会場は裏面参照。要予約(締切：前週木曜日)

### ◆こころの相談

原則、月曜13:00～15:00(7月19日、10月11日、1月10日は火曜)

予約制(締切：前週木曜日)、対応は精神科医師、保健師

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
益田保健所	11日	9日	13日		8日	12日	11日		5日	10日	6日	6日
津和野町民C		23日				26日				23日		
日原保健C やまびこ				19日				21日				20日
吉賀町保健C	25日		27日		22日		24日		19日		20日	

(センターをCと表記) ※8月22日、10月11日、11月21日、1月23日は、子どもさんの相談を優先して受け付けます。

相談に関するお問い合わせ、予約は・・・

益田保健所	0856-31-9545	匹見総合支所	0856-56-0302
益田市役所	0856-31-0251	津和野町役場	0856-72-0657
益田市立保健センター	0856-31-0214	吉賀町役場	0856-77-1165
美都総合支所	0856-52-2312	吉賀町役場柿木庁舎	0856-79-2211