無料

令和８年度版

心の健康相談のご案内

●ご自身での気づき
・意欲・気力がわかない
・気分が落ち込む、不安
・眠れない　　・物忘れ
・イライラすることが多い

●周りの人の気づき
・いつもと様子が違って気になる
・引きこもるようになった
・どう接したら良いか
・お酒の問題で困っている

こころの相談

時間　｜午後（1人60分程度）
予約制｜２開庁日前〆　　対応｜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	6日	7日	8日	－	13日	7日	13日	－	7日	12日	4日	8日
その他	20日 吉賀	18日 津和野	24日 吉賀	29日 日原	24日 吉賀	30日 津和野	26日 吉賀	2日 日原	23日 吉賀	25日 津和野	22日 吉賀	23日 日原

＊吉賀｜吉賀町保健センター　津和野｜津和野町民センター　日原｜津和野町保健福祉センターやまびこ
＊色掛けの相談日は子どもの相談を優先して受け付けます

子どものこころの相談

就学年齢を対象にうつや摂食障害、不登校等の相談に応じます

予約制｜2週間前〆
対応　｜臨床心理士、保健師

会場	11月	2月
益田保健所	27日	26日

お酒の困りごと相談

飲酒量が増えてやめようと思ってもやめられない、お酒が原因でトラブルが増えた等相談に応じます

予約制｜前週木曜日〆
対応　｜酒害・家族相談員、保健師

会場	5月	8月	11月	2月
益田保健所	21日	20日	19日	18日

益田保健所 健康増進課 心の健康係
〒698-0007 島根県益田市昭和町13-1　TEL 0856-31-9545, 0856-31-9544

アルコールに関すること

●断酒会　時間｜19:00～21:00

アルコールで悩んでいる人またはその家族、アルコールをやめたい人の会
断酒会活動の基本は「断酒例会」での「酒害体験を話す、そして聴くこと」

＜益田支部＞田中 克之 氏　☎090-8240-7916　＜鹿足支部＞中田　至 氏　☎090-9061-8012
石川 泰彦 氏　☎080-2937-6220

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
市民学習センター	6日	4日	1日	6,20日	3日	7,21日	5日	2日	7日	4日	1日	1日
益田保健所	20日	18日	15日		17日		19日	16日	21日	18日	15日	15日
津和野町民センター	8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
プラザ枕瀬	15日	20,27日	17日	15日	19,26日	16日	21日	18,25日	16日	20日	17,24日	17日
吉賀町保健センター	22日	-日	-	22日	-	-	28日	-	-	27日	-	-
吉賀町ふれあい会館	-	-	24日	-	-	23日	-	-	23日	-	-	24日

● AAグループミーティング益田会場

日時｜毎週金曜 19:30～20:30　会場｜日本キリスト教団益田教会
アルコール依存症等の当事者たちがミーティングに参加し、お酒を飲まず心豊かな生活を送ろうとしている世界的な団体です。メンバーになるために必要なことは、飲酒をやめたいという願いだけで、料金は必要ありません。飲酒で悩んでいる本人、家族等誰でも自由に参加できます。
〈AA中四国セントラルオフィス〉 http://ww1.enjoy.ne.jp/~csco/csco2.htm
広島市中区大手町3-6-13ダイアパレス大手町603号　**☎082-246-8608**

ギャンブルに関すること

・**GAグループ益田会場**　日時｜第 1.3.5月曜　19:00～20:30　会場｜メールによりお問い合わせください。
ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GAグループメンバーの献金で運営されています。会費・参加料は無料です。ギャンブルがやめれなくて困っているあなた、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？（友人・関係者の方も参加できます。）**e-mail:msdga2019@gmail.com**

・**ギャマノングループ益田会場**　日時｜第1.3.5月曜 19:00～20:30　会場｜メールによりお問い合わせください。
ギャンブル問題の影響を受けた家族・友人のための自助グループです。同じ立場の人たちが集まって回復を目指します。　**e-mail:gamanon.masuda@gmail.com**

認知症に関すること

市町	地域包括支援センター	担当地区	電話番号
益田市	中部地域包括支援センター	益田・吉田・豊川・真砂	0856-32-3025
	東部地域包括支援センター	安田・鎌手・種・北仙道	0856-31-1010
	西部地域包括支援センター	高津・西益田・二条・美濃・小野・中西	0856-22-2028
	美都地域包括支援センター	東仙道・都茂・二川	0856-52-3335
	匹見地域包括支援センター	匹見上・匹見下・道川	0856-56-0539
津和野町	地域包括支援センター	津和野町全域	0856-72-0683
吉賀町	地域包括支援センター	吉賀町全域	0856-77-3123

●認知症の人と家族の会　島根支部　益田地区会
＜代表＞　小原 美智子 氏　**☎0856-52-2552**　FAX 0856-52-3216

自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

大切な人を突然自死で失うことは、想像を絶するとてもつらい経験でした。どうか一人で悩まないでください。誰にも話せなかったそのつらさを遺族だけで分かち合っています。遺族同士が話したり聴いたりすることで気持ちが落ち着きます
＜連絡先＞桑原しょうこ　自死で子どもを亡くした母親です ☎090-4692-5960（24時間対応）

【精神科救急情報センター】

「症状が悪化したようで受診したい」「早く受診したいが主治医に連絡がつかない」などの緊急的な精神科医療機関受診についてご相談ください。　※精神科受診歴のある方は、まずはかかりつけ医療機関に連絡してください。
●平日8:30～17:15　益田保健所　☎0856-31-9545
●夜間・休日　島根県精神科救急情報センター　☎0853-30-2100