

♥ひとりで悩まないで、まずは相談してみませんか♥

# 令和2年度こころの健康相談

～近頃、こんなことを心配していませんか？～

## 本人・・・

- 意欲・気力がわかない
- 眠れない日が続く
- とても憂うつ・不安だ
- 人の目が怖い、人とうまく付き合えない
- お酒の事で心配した事が何度もある
- 最近忘れっぽくなった
- わけもなくイライラする
- 学校に行きたくない

## 家族や周りの人から見て・・・

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 外出が少なくなり、引きこもるようになった
- お酒の問題で困っている
- とても被害的になった
- 家庭内・職場内でよくトラブルがおきる
- 仕事などの作業効率が悪くなった
- 性格が急にかわってどのように接したらよいか
- 学校に行きたがらないがどのように対応したらよいか

どなたでも

(本人・家族・関係者など)

無 料

(相談は予約制)

秘密厳守



### 【住所】

〒699-1396 雲南市木次町里方531-1

※雲南保健所は、島根県雲南合同庁舎に隣接しています。

### 【バス】

広域路線バス、雲南市民バス 「雲南市役所」おりてすぐ

### 【JR】

JR木次線「木次駅」下車、国道54号線方向へ徒歩で約20分

### 【自動車】

中国横断自動車尾道松江線の三刀屋木次ICから車で約5分  
(国道54号線を松江方向へ)

【申し込み・問い合わせ先】島根県雲南保健所

TEL (0854) 42-9642

予約制の相談以外にも保健師による相談は随時対応しています

## 精神科救急情報センター

精神科救急情報センターを設置し、精神科救急医療に関する相談等に対応しています

- 精神科受診歴のある方は、主治医への受診が望ましいため、まず、“かかりつけ医”に連絡してください。
- 主治医の不在などにより、“かかりつけ医療機関”で対応できない場合に、精神科救急情報センターで相談に応じます。

平日 (8:30~17:15)

夜間 (17:15~8:30)・休日

雲南保健所

県立こころの医療センター

TEL : 0854-42-9642

TEL : 0853-30-2100

♥無料・秘密厳守・予約制♥

**こころの健康&もの忘れ相談：偶数月第2水曜日（原則）・奇数月第2火曜日**

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 様々な“心の悩み、心の病気”に関する相談に応じています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	12日	10日	14日	5日 (第1週)	8日	14日	10日	9日	12日	10日	9日
(水)	(火)	(水)	(火)	(水)	(火)	(水)	(火)	(水)	(火)	(水)	(火)

**アルコールによる困りごと相談：毎月第3月曜日（原則）**

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：酒害相談員、家族相談員、保健師
- 相談をお受けするのは、**自分自身や家族が実際に酒害経験をもつ相談員さん**です。  
悩みを誰にもうちあけられず悩んでいる方、まずは自分の気持ちを楽しむために相談の窓を開いてみませんか？

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
20日	18日	15日	20日	17日	28日 (第4週)	19日	16日	21日	18日	15日	15日

**思春期・青年期こころの相談～精神科医による～：年4回・水曜日**

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 思春期や青年期の様々な悩みに専門医が相談に応じます。  
本人はもとより、**家族の方、学校関係者の方々もお気軽にご利用ください。**



5月	8月	10月	2月
20日	19日	28日	17日

**子どもの心の健康相談～臨床心理士による～：年4回・金曜日**

- 受付時間：10:00～16:00（予約制） ①10:00～、②13:00～、③14:30～、3ケース/日
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：臨床心理士、保健師
- 小・中・高校生を対象に、**県立こころの医療センターの臨床心理士と協力しながら心の相談に応じます。**

6月	9月	11月	1月
26日	4日	20日	28日

↑変更になりました