心の健康相談のご案内

平成29年度

最近、こんな心配はありませんか?

本人　気分が落ち込む、眠れない、意欲や気力がわかない、とても憂うつ、イライラすることが多い、飲酒についてよくないと感じ罪悪感をもったことがある、家族や周囲の人に飲酒について批判されて困ったことがある

家族から見て　最近、行動が気になる、引きこもるようになった、仕事や学校を休みがちである、お酒を飲んで口論や暴力により家庭や職場などの人間関係が悪化している、飲酒運転など法律違反を繰り返し起こす等、お酒のことで気がかりなこと

お気軽にご相談ください。相談は無料です。

心の健康相談

原則、毎月第1・第3水曜日(ただし、5月と1月は第2・第4水曜日、3月は第1・4水曜日)

- 相談時間／13：00～14：30（予約制です）
- 場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは精神科医師・保健師等
- **気分が落ち込む、眠れない、物忘れがひどくなった等、こころの不調でお困りの方や家族の方など対象**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
5日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)	6日(水)	4日(水)	1日(水)	6日(水)	10日(水)	7日(水)	7日(水)
19日(水)	24日(水)	21日(水)	19日(水)	16日(水)	20日(水)	18日(水)	15日(水)	20日(水)	24日(水)	21日(水)	28日(水)

お酒の困りごと相談・家族交流会

毎月第2水曜日(ただし、5月は第3水曜日)

- 相談時間／9：00～11：00（予約制です）
- 場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは酒害相談員、家族相談員、保健師等
- **お酒を飲むと乱暴になる、お酒をやめたいがやめられない等、お酒でお困りの方や家族の方など対象**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
12日(水)	17日(水)	14日(水)	12日(水)	9日(水)	13日(水)	11日(水)	8日(水)	13日(水)	17日(水)	14日(水)	14日(水)

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。
（事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。）

出雲保健所　心の健康支援課
〒693-0021　出雲市塩冶町223-1　電話:0853-21-1653　FAX:0853-21-7428

心の健康相談のご案内

平成28年度

最近、こんな心配はありませんか?

本人　気分が落ち込む、眠れない、意欲や気力がわかない、とても憂うつ、イライラすることが多い、飲酒についてよくないと感じ罪悪感をもったことがある、家族や周囲の人に飲酒について批判されて困ったことがある

家族から見て　最近、行動が気になる、引きこもるようになった、仕事や学校を休みがちである、お酒を飲んで口論や暴力により家庭や職場などの人間関係が悪化している、飲酒運転など法律違反を繰り返し起こす等、お酒のことで気がかりなこと

お気軽にご相談ください。相談は無料です。

心の健康相談　原則、毎月第1・第3水曜日(ただし、5月は第2・第3水曜日)

- 相談時間／13：00～14：30（予約制です）
- 場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは精神科医師・保健師等
- **気分が落ち込む、眠れない、物忘れがひどくなった等、こころの不調でお困りの方や家族の方など対象**

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

お酒の困りごと相談・家族交流会　毎月第2水曜日

- 相談時間／9：00～11：00（予約制です）
- 場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは酒害相談員、家族相談員、保健師等
- **お酒を飲むと乱暴になる、お酒をやめたいがやめられない等、お酒でお困りの方や家族の方など対象**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13日(水)	11日(水)	8日(水)	13日(水)	10日(水)	14日(水)	12日(水)	9日(水)	14日(水)	11日(水)	8日(水)	8日(水)

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。
（事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。）

出雲保健所　心の健康支援課
〒693-0021　出雲市塩冶町223-1　電話:0853-21-1653　FAX:0853-21-7428