

令和2年(2020)年度 相談日程

●こころの相談

原則、月曜13:00～15:00（※11月24日、1月12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	13日	11日	8日		3日	14日	12日		7日	12日※	8日	1日
津和野町民C		25日				28日				25日		
日原保健C やまびこ				20日				24日※				15日
吉賀町保健C	27日		22日		24日		26日		21日		22日	

（センターをCと表記）

●お酒の困りごと相談

木曜日 10:00～12:00 / 予約制（締切：前週金曜日）、対応は酒害・家族相談員、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		14日			20日			12日			18日	

●益田支部・鹿足支部の断酒会

時間：19:00～21:00

益田：市民学習センター：第1月曜 / 益田保健所：第3月曜

鹿足：津和野町民センター：第2水曜 / プラサ枕瀬：第3・4水曜（5,8,11,2月）

吉賀町保健センター・柿木基幹集落センター：第4水曜

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C	6日	4日	1日	6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	20日	17日		19日	16日	21日	18日	15日	15日
津和野町民C	8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
プラサ枕瀬	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C	22日			22日			28日			27日		
柿木基幹集落C			24日			23日			23日			24日

（センターをCと表記）

●A Aオープンミーティング益田会場

毎週金曜 19:30～20:30 / 場所：日本キリスト教団益田教会

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
日本キリスト教団 益田教会	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	5日 12日 19日 26日

令和2(2020)年度

心の健康相談のご案内

- ◆こころの相談・アルコールに関する相談・認知症に関する相談など
様々な心の悩み、心の病気に関する相談に応じます。
- ◆秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。
- ◆相談は無料です。



◎ JR益田駅前から

- ◆「医光寺行き」の石見交通バスに乗車して
「幸町バス停」で下車。徒歩5分（500m）
- ◆タクシーで約5分（約1.7km）

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) 31-9544
31-9545

FAX
(0856) 31-9568

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。

♥相談日以外でも様々な心の悩み、心の病気に関する相談に応じます。 (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、 うつや摂食障がい、不登校等の心の相談に応じます。

詳しくは、益田保健所へお問い合わせください。

7月3日（金）、10月30日（金）、2月26日（金） *要予約（締切：2週間前）

精神科救急情報センター

- ◆ 24時間体制で精神科救急医療に関する相談等に応じています。
- 《平日・昼間：益田保健所 ☎0856-31-9545》
- 《夜間・休日：県立こころの医療センター ☎0853-30-2100》
- ◆ 精神科受診歴のある方は、まず、かかりつけ医療機関に連絡して下さい。
- ◆ 主治医不在等、かかりつけ医療機関で対応できない場合にご相談下さい。

しまね分かち合いの会・虹

大切な人を自死で失うことは、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：自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

(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))

アルコールに関する相談

♥お酒のことで悩んでいませんか？

- ◆ お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない
- ◆ 酔うと大声で騒いだり、暴力をふるうようになった
- ◆ 酒が原因で家族や友人とのトラブルが絶えない

♥お酒のことにに関する相談窓口

- ◆ 益田保健所 お酒の困りごと相談（裏面参照、予約制）
- ◆ 断酒のための自助グループ

断酒会 (公社) 島根県断酒新生会 松江市中央道町白石1412-1

アルコールで悩んでいる人又はその家族、アルコールをやめたい人の会である
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

AA (アルコールクス・アノニマス) AA中四国セントラルオフィス

〒730-0051 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 URL: <http://ww1.enjoy.ne.jp/~csco/>

AA益田グループ定例オープンミーティングのお知らせ

AAは、アルコール依存症等の当事者たちが、各地域で開催されるミーティングに参加し、お酒を飲まず、そして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、会費や料金は必要ありません。飲酒で悩んでいる本人、その家族・友人や病院・行政関係者も自由に参加できます。

認知症に関する相談

♥認知症や介護について、悩んでいませんか？

- ◆ 地域包括支援センター（表ではセンターをCと表記、市外局番 0856）

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

◎認知症の人と家族の会 島根県支部 益田地区会

(代表) 小原美智子氏 ☎0856-52-2552 ・ FAX 0856-52-3216