

こころの相談

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)

●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	

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