

♥ひとりで悩まないで、まずは相談してみませんか♥

2019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)

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
10日	14日	12日	9日	7日 (第1週)	10日	9日	12日	11日	14日	12日	10日

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にするために相談しませんか？

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
15日	20日	17日	22日 (第4週)	19日	30日 (第5週)	21日	18日	16日	20日	17日	16日

思春期・青年期こころの相談～精神科医による～：年4回

- 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	11月	2月
22日	21日	20日	19日

子どもの心の健康相談～臨床心理士による～：年4回

- 受付時間：10:00～16:00（予約制） ①10:00～、②13:00～、③14:30～、3ケース/日
- 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。

月	6月	9月	10月	1月
日	28日	27日	25日	31日
場所	雲南保健所	飯南町保健福祉センター	奥出雲町農村婦人の家	雲南保健所