

こころの健康相談のご案内

～ 誰にも相談できずに悩んでいませんか？ ～

保健所では、毎日の生活の中で起きてくる様々な心の悩みや不安などでお悩みの方、またはその家族の方の相談を保健師や精神保健福祉士、精神科医がお受けしています。

- ◆ 精神的に不安になったり、心の悩みがある
(夜眠れない、ひきこもり、生きていることが辛くて死を考える、治療を中断している、昼夜逆転の生活、妄想めいたことを言うなど)
- ◆ お酒、薬物、ギャンブル等で問題を抱えている
- ◆ 認知症の問題(もの忘れ、徘徊、被害妄想など)で困っている
- ◆ 思春期の問題(不登校、リストカット、摂食障害など)で悩んでいる
- ◆ 職場などでの人間関係やストレス等による悩みや不安がある
- ◆ 大切な人を自死(自殺)で亡くし、つらい思いや悲しみを抱えている

《相談日》

○ 精神科医が相談をお受けします。予約が必要です。

| 場 所 | 開設日 | 時 間 |
|-------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 久留米市保健所 (久留米商工会館 4階) | 毎週木曜日 (年末年始・祝日・ 第5週目・お盆期間除く) | 13:30~15:00 (1人30分程度) |

○ 保健師や精神保健福祉士が相談をお受けします。予約は不要です。

| 場 所 | 開設日 | 時 間 |
|-------------------------|-------------------------|------------|
| 久留米市保健所 (久留米商工会館 4階) | 月曜日から金曜日 (年末年始・祝日除く) | 8:30~17:15 |

○ 相談は無料です。

○ 個人の秘密は守られます。



【問合せ先】久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム
住 所：福岡県久留米市城南町15番5 久留米商工会館4階
TEL：0942-30-9728
FAX：0942-30-9833
メール：ho-yobou@city.kurume.lg.jp

