

# \* こころの相談 \*

最近ではストレス社会といわれ、こころの問題を抱えた方が増えています。  
保健所では、こころの健康相談を実施していますので、お気軽にご相談ください。

## ●こころの相談とは？●

ご本人や周囲の方々が、日ごろから気になっている「こころの健康問題」について、精神科の専門医が直接相談を受け、助言します。

## ● 相談の対象は？ ●

こころの健康問題に心配があり、一人で悩んだり苦しんでいるご本人や、ご家族の方。  
\*精神科専門医によるこころの相談は、原則、現在精神科への受診をされていない方を対象としています。

## こんなときは、ぜひご相談ください



- 眠れない日が続いたり、やる気がおこらない
- こころが落ち込んで何もしたくない
- 人と会うのがおっくうになり、閉じこもりがちになる
- 話のつじつまが合わない
- 周囲のことが過度に気になる
- 子どもの心配ごと（不登校・ひきこもりなど）
- 認知症・物忘れに関する心配ごとがある
- お酒を飲んで仕事や家庭に支障をきたしている
- 大切な人を自死で亡くされてつらい 等

\*「北海道飲酒運転の根絶に関する条例」が、平成27年12月1日から施行されました。  
アルコール健康障害（アルコール依存症）に関する相談は、当保健所で受け付けていますので、相談してください。なお、保健師の面接・電話相談は随時受け付けています。



## ● 精神科専門医による相談日 ●

開催月が木曜日 (① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00)

開催月が金曜日 (① 14:00~15:00 ② 15:30~16:30)

令和2年(2020年)5月14日(木)	令和2年(2020年)11月19日(木)
6月19日(金)	12月18日(金)
8月20日(木)	令和3年(2021年)2月18日(木)
9月18日(金)	3月19日(金)

- \* 思春期に関する相談も受けることができます。
- \* 予約制です。事前にお電話でお申し込みください。
- \* 費用は無料です。
- \* 相談の秘密は厳守します。安心してご相談ください。
- \* 保健師の面接・電話での相談は随時受け付けています。  
お気軽にご利用ください。

## ●お問い合わせ先●

北海道深川保健所

健康推進課 健康支援係

住所：深川市2条18番6号

電話：(0164) 22-1421