

こころの健康で悩んでいるあなたへ・・・

複雑化した社会の中で、私たちは様々なストレスに日々悩まされています。

その中で、こころの病は、誰にでも起こりうるものです。

しかし、心療内科や精神科というと敷居が高く感じられ、受診する勇気が持てない方もいるでしょう。

ひとりで抱え込まず、私たちと一緒に考えてみませんか。

お気軽にご相談ください。

相談に関する秘密は固く守ります。



こんなとき
相談してみませんか？

例えば・・・

〇こころの健康相談

- * 職場や地域などの人間関係で悩んでいる。
- * ひきこもり状態が続いている。
- * 不安で眠れない。
- * イライラして落ち着かない。
- * 物忘れがひどくなった。
- * 気分が落ち込む。
- * 幻聴や妄想などで悩んでいる。
- * 他人の仕草や視線が気になる。
- * 何もしたくない。
- * お酒をやめられない。
- * お酒が原因でトラブルを起こす。
- * 薬物に依存している。

〇思春期相談

- * 学校に行けない。
- * 人と上手く付き合えない。
- * ひきこもり状態が続いている。
- * こだわりが強い。
- * 他人の仕草や視線が気になる。
- * 人間関係で悩んでいる。
- * 家庭で暴力を振う。
- * 過食、拒食などの摂食障害がある。
- * イライラして落ち着かない。
- * においや音に敏感。

保健師、精神保健福祉 相談員による相談

- 〇 電話相談と来所相談を行っています。必要な場合は、訪問による相談も行っています。
- 〇 来所相談は、随時お受けしていますが、まずはお電話にてご連絡ください。



精神科医師による相談

- ① こころの健康相談
(木曜日<不定期> 14:00~16:00)
- ② 思春期相談
(毎月第4水曜日 14:00~16:00)
- 〇 相談は予約制です。事前にご連絡ください。
- 〇 相談時間は、約 1 時間です。
- 〇 事前に保健師・精神保健福祉相談員が面接させていただきます。

〇相談対象

本人及び家族等



〇開所日・時間

月～金（祝祭日、年末年始は除く）
8:30～17:15

〇相談は、無料です。

問合せ・申込先

香川県中讃保健福祉事務所
保健対策第二課（精神保健福祉担当）

〒763-0082
丸亀市土器町東八丁目526番地

TEL: 0877-24-9963

