＊こころの相談＊

最近はストレス社会といわれ、こころの健康に問題を抱えた方が増えています。
保健所では、「こころの相談」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、日頃から気になっている「**こころの健康**」について、精神科の専門医や公認心理師が相談を受け助言します。

●相談の対象となる方は？●

こころの健康に心配がある方や、ご家族の方になります。

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
- □ お酒を飲んで仕事や家庭に支障をきたしている
- □ 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
- □ 大切な人を自死で亡くされてつらい　等

●　精神科専門医／公認心理師 による相談日　●

令和７年	５月１９日（月）	６月２０日（金）※	７月１６日（水）
	９月１９日（金）	１０月２０日（月）	１１月１７日（月）
	１２月１９日（金）		
令和８年	１月１９日（月）	２月１６日（月）	３月１３日（金）

相談日が 月・水 曜日　（１３：３０～１５：３０）
相談日が　　金 曜日　（１４：００～１６：３０）　※6月20日のみ 15 時まで

＊事前に予約が必要です。相談の１週間前までにお申し込みください。

＊思春期に関する相談も受けています。
＊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。
＊保健師による面接・電話での相談は随時受けています。
　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