

# 精神保健福祉相談のご案内

無料相談・予約制

身近な人には話しづらい、あなたの悩みを

精神科医に話してみませんか？

ご本人、ご家族、支援者の方など、お気軽にご相談ください。

- ・肩こり、頭痛など症状は継続しているが異常なしと言われた。
- ・元気がでない、やる気が起きない、何をするもおっくう。
- ・疲れやすく、疲れがとれずにすっきりしない。

- ・不安、緊張、あせりから行動に移せない。
- ・頭が冴えて元気すぎる。
- ・音や光に敏感で苦手な音や光がある。



- ・子ども、友人、近所の人などつきあいが苦手
- ・不登校、ひきこもり、昼夜逆転

- ・お酒の飲みすぎ、薬物への依存
- ・物忘れがひどくなってきた。



各市町の相談日、場所、予約・問合せ先は、日程表のとおりです。

申込締切日までにお申し込みください。

保健師による相談も随時行っていますので、お問い合わせください。