

令和4(2022)年度 「精神保健福祉相談」ご案内

日頃生活している中でしんどさや生活のしづらさを感じることはありませんか。
次のようなこと等、精神科医や保健師が、ご本人、ご家族、関係者等の相談に応じます。今後のこと等、一緒に考える場としてご利用ください。

不眠が続く	気分が落ち込んでゆううつ	物音・光が気になる
考えがまとまらず集中できない	職場等のストレス	
活動的で行動の抑えが難しい	ひきこもり	
対人関係の不安	アルコールや薬物がやめられない	

◇ **精神科医師による相談** ※前週火曜日までに要予約～来所時間をお伝えします。

会場	広島県尾道庁舎 (尾道市古浜町26-12) 2階 診察・処置室 13:30～15:30			広島県東部建設事務所三原支所 (三原市円一町2-4-1) 2階 診察・処置室 13:30～15:30		
開設日	令和4 (2022)年	4月20日	第3水	令和4 (2022)年	5月18日	第3水
		8月17日			7月20日	
		10月19日			9月21日	
		12月21日			1月18日	
	令和5 (2023)年	2月15日	令和5 (2023)年	3月15日		

会場	世羅保健福祉センター(世羅郡世羅町本郷947) 相談室2 13:30～15:30					
開設日	令和4 (2022)年	6月15日	第3水	令和4 (2022)年	11月16日	第3水

□ **保健師による相談(面接・電話)**は随時お受けします。
月～金曜日 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)

※ 費用は無料です。

※ 秘密は厳守します。

※ **問合せ・予約先**

広島県東部保健所 保健課 保健対策係 (尾道市古浜町26-12)
電話 0848-25-2011(代表)



～♪♪～ こころのサインに注意して～♪♪～

身近な人にこんな「いつもと違う」言動がみられませんか？
気になる様子があれば「心配している」というメッセージを伝えましょう。

必要に応じて、精神保健福祉相談について紹介してください。

- 突然泣き出したり，イライラを爆発させるなど，感情が不安定。
- 性格が急に変わったように見える。
- 身なりに構わなくなったように見える。
- これまで関心があったことに対して，興味を失ったように見える。
- 職場を無断欠勤したり，行方がわからなくなったりする。
- 交際が減り，ひきこもりがちになった。
- 極端に食欲がなくなり，体重が減少したように見える。
- よく眠れていないようだ。
- さまざまな身体的不調を訴えている。
- 近親者や知人の死を経験した。
- アルコールや薬物を乱用している。
- 自殺をほのめかしている。

