

平成30年度

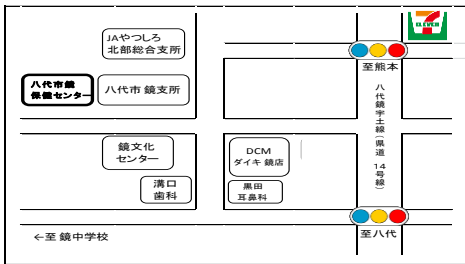
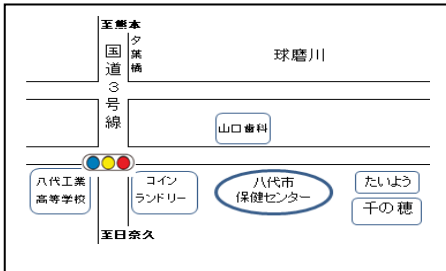
こころの健康相談

悩みごと、ひとりで抱えていませんか？

家庭のことや学校・職場の人間関係等で悩んでいる、なかなか眠れない、気持ちが落ち込んでやる気がでない等、日頃の不安や悩みを話してみませんか？

保健センターでは、下記日程にて心理士による個別相談を実施しています（要予約）。まずは気軽にご連絡ください。

◆場所・日時◆

	第2木曜日 場所：鏡保健センター 時間：9時00分～12時00分	第4月曜日 場所：八代市保健センター 時間：13時30分～16時30分
		
4月	9日（月）	26日（木）午前
5月	10日	28日
6月	14日	25日
7月	12日	23日
8月	9日	27日
9月	13日	25日（火）
10月	11日	22日
11月	8日	26日
12月	13日	25日（火）
1月	10日	21日（第3）
2月	14日	25日
3月	14日	25日

●相談時間は1回につき約50分を予定しています。

●日程は変更になる場合もありますので、毎月の市民カレンダーでご確認ください。

●予約制となりますので、必ず電話等で予約をお願いします。

【お問い合わせ】

- ◆鏡保健センター 電話52-5277
- ◆八代市保健センター 電話32-7200

うつ状態のチェックリスト

- 1日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- そわそわしておちつかない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

※これらが5つ以上、2週間以上続いている場合はうつ病の可能性が高いと考えられます。

(DSM-IV 精神疾患の診断の手引き参照)

あなたや身近な方はいつもと違う様子はありませんか？
からだやこころの不調に気づいたら、早目に医療機関など専門機関に相談しましょう！

◎熊本県内のこころの健康相談窓口◎

	電 話	備 考
熊本県精神保健福祉センター (来所相談・電話相談)	096-386-1166	<住所>熊本市東区月出 3丁目1-120
熊本いのちの電話	096-353-4343 (24時間年中無休)	毎月10日フリーダイヤル 0120-783-556 (無料)
熊本こころの電話	096-285-6688	<開設時間> 午前11時～午後6時30分
熊本県八代保健所 (来所相談・電話相談)	0965-33-3229	<住所> 八代市西片町1660

