

令和5年度

心の健康相談

ひとりで抱え込まないで、心の専門家に相談してみませんか？

体が病気になったり、怪我をしたりすることがあるように、心の調子を崩すことは誰にでもあります。不調のサインに早めに気づき、正しく対処することが大切です。

お気軽にご利用ください。

こんなことは
ありませんか？

好きだったことにもやる気がおきない。
おいしく食べられない。
物事を悪い方にばかり考えてしまう。
ぐっすりと眠れない。
原因不明の体調不良がつづく。

激しい恐怖感・不安感におそわれる。
何度も手を洗う、鍵の確認 等が
やめられない。

ひきこもっている。
ダイエットが頭からはなれない。
たくさん食べ過ぎて吐いてしまう。
家族に暴言や暴力を加える。

お酒やギャンブルをやめようと
思ってもやめられない。

独りごとが多い。
妄想のようなことを話す。
ぼんやりしていることが多くなる。
服装がだらしなくなる。
表情がとぼしくなる。

【相談日】月により異なります。

| | | | |
|--------------|--------------|-----------|-----------|
| 令和5年4月10日（月） | 5月17日（水） | 6月14日（水） | 7月10日（月） |
| 8月9日（水） | 9月13日（水） | 10月11日（水） | 11月13日（月） |
| 12月13日（水） | 令和6年1月15日（月） | 2月14日（水） | 3月13日（水） |

【相談時間】1回につき1件 15時～16時

心の健康相談は、精神科医師が無料で相談を受けます。
ご家族などの相談もお受けしています。
毎月相談日の5日前までに予約及び面接が必要です。
ご希望の方は下記までご連絡ください。

＜問合せ・申込先＞

鳥取県中部総合事務所（倉吉市東巖城町2番地）
県民福祉局地域福祉課 DV・ひきこもり担当
電話：(0858)23-3152 FAX：(0858)23-4803

