こころの健康相談のお知らせ

（令和４年度）

小美玉市ではこころの健康相談を行っています。日常生活の悩みや不安、こころの病気のことなどについて、どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談内容

- 家に閉じこもっていて外にでない。
- ちょっとしたことで、くよくよしてしまう。
- 最近、わけの分からないことを言うようになった。
- 行動にまとまりがなく、落ち着きがない。
- 感情が敏感で、些細なことで怒ったり、取り乱したりする。
- 誰かに見られている、聞かれていると感じてしまう。

【日程および会場】

●受付時間　①9：30～　②10：15～　③11：00～　（1人45分程度）

日　程	会場	日　程	会場	日　程	会場
R4. 4月13日（水）	玉里	R4. 8月10日（水）	玉里	R4. 12月 9日（金）	小川
26日（火）	小川	26日（金）	小川	19日（月）	玉里
5月10日（火）	美野里	9月 9日（金）	美野里	R5. 1月11日（水）	小川
16日（月）	玉里	13日（火）	玉里	23日（月）	美野里
25日（水）	小川	29日（木）	小川	31日（火）	玉里
6月2日（木）	玉里	10月 5日（水）	玉里	2月13日（月）	玉里
27日（月）	小川	21日（金）	小川	20日（月）	小川
7月 5日（火）	玉里	11月10日（木）	小川	3月 8日（水）	小川
11日（月）	美野里	15日（火）	美野里	9日（木）	美野里
27日（水）	小川	22日（火）	玉里	15日（水）	玉里

予約方法

- ◆ 電話または直接、下記の問い合わせ先で予約してください。
- ◆ 相談は無料です。
- ◆ 相談日は、予約時間の5分程度前までに会場へお越しください。
- ◆ 本人が来館できない場合は、ご家族の方でも大丈夫です。
- ◆ 相談が外部に漏れることはありません（秘密厳守）。ご安心ください。

スタッフ

精神保健福祉士、保健師、看護師

問い合わせ先

美野里：　四季健康館　TEL　0299-48-0221

小　川：　小川保健相談センター　TEL　0299-58-1411

玉　里：　玉里保健福祉センター　TEL0299-48-1111（内線3310・3311）