

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

