

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？

令和8年度

## 心の健康相談

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。

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。

**各月相談日の5日前までに予約及び事前面接が必要です。**ご希望の方は<問合せ・申込先>へご連絡ください。

### 【相談日】 月により異なります

令和8年	4月15日(水)
	5月20日(水)
	6月17日(水)
	7月15日(水)
	8月26日(水)
	9月9日(水)
	10月14日(水)
	11月11日(水)
	12月9日(水)
令和9年	1月27日(水)
	2月24日(水)
	3月10日(水)

### 【相談時間】

15時～16時 ※1回につき1件

### < こんなことはありませんか？ >

- ▶ ぐっすりと眠れない
- ▶ おいしく食べられない
- ▶ 好きだったことにもやる気がおきない
- ▶ 物事を悪い方にばかり考えてしまう
- ▶ 原因不明の体調不良がつづく
  
- ▶ 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
  
- ▶ 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
  
- ▶ お酒やギャンブルをやめようと思ってもやめられない
- ▶ 家族に暴言や暴力を加える
  
- ▶ 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



### < 問合せ・申込先 >

鳥取県中部総合事務所（倉吉市東巖城町2）

倉吉保健所 精神保健担当

電話 （0858）23-3921

ファクシミリ（0858）23-4803