



こころの健康相談



保健所では、子どもからお年寄りまで、こころの健康について、専門医や保健師が相談に応じています。

こんなことはありませんか？

- ・やる気がでない。 ・眠れない ・いつも気分が落ち込む
- ・「死」について考えることが多くなった
- ・大切な人を突然失い、悲しみでこころがいっぱい
- ・急に涙が出てきたり、泣きたくなる。
- ・人とうまく話せない ・物忘れが多くなり、心配
- ・学校や仕事に行けない。行こうとすると体調が悪くなる
- ・お酒のせいで、家庭生活や仕事もうまくいかない
- ・家庭内暴力
- ・思春期の心と体についての心配・不安
- ・不登校やひきこもりについての心配
- ・頭の怪我や手術したあと、不安になったり人とのつきあいがうまくいかない

など

お気軽に、ご相談下さい。

なお、保健師による相談は、随時行っていますが、専門医による相談は予約制になっていますので、まずはお電話でご相談下さい。

問い合わせ先

俱知安保健所 健康推進課 健康支援係
電話（０１３６）２３－１９５７

