

* こころの相談 *

最近ではストレス社会といわれ、こころの健康に問題を抱えた方が増えています。保健所では、「こころの相談」を実施していますので、お気軽にご相談ください。

●こころの相談とは？●

ご本人や周囲の方々が、日頃から気になっている「こころの健康」について、精神科の専門医や公認心理師が相談を受け助言します。

●相談の対象となる方は？●

こころの健康に心配がある方や、ご家族の方になります。

こんなときは、ぜひご相談ください



- 眠れない日が続いたり、やる気がおこらない
- こころが落ち込んで何もしたくない
- 人と会うのがおっくうになり、閉じこもりがちになる
- お酒を飲んで仕事や家庭に支障をきたしている
- 話のつじつまが合わない
- 周囲のことが過度に気になる
- 子どもの心配ごと（不登校・ひきこもりなど）
- 認知症・物忘れに関する心配ごとがある
- 大切な人を自死で亡くされてつらい 等

● 精神科専門医／公認心理師 による相談日 ●



令和5年	5月15日（月）	6月16日（金）	7月19日（水）
	9月8日（金）	10月16日（月）	11月15日（水）
	12月15日（金）		
令和6年	1月15日（月）	2月21日（水）	3月15日（金）

相談日が 月・水 曜日（13：30～16：00）

相談日が 金 曜日（14：00～16：30）

*** 事前に予約が必要です。相談の1週間前までにお申し込みください。**

- * 思春期に関する相談も受けています。
- * 費用は無料です。
- * 相談の秘密は厳守します。安心してご相談ください。
- * 保健師による面接・電話での相談は随時受けています。お気軽にご利用ください。

●お問い合わせ先●

北海道深川保健所
健康推進課 健康支援係
住所：深川市2条18番6号
電話：(0164) 22-1421