

あなたの気持ちを話してみませんか

家族や友人のこと、生活や健康のこと、仕事や学校のことなどで誰にも相談できず、ひとりですらい気持ちを抱えていませんか。そんな時、誰かに話すことで気持ちが和らいたり、気持ちの整理や問題解決へのヒントにつながったりすることがあります。

次のようなときは、保健所の「こころの健康相談」を利用してみませんか？

自分のこと

- 気持ちが落ち込んでいる
- 疲れているのに眠れない
- 食欲がなくなった、あるいは過食してしまう
- アルコールや薬物、ギャンブル等やめたいのにやめられない
- 大切な人を亡くしてつらい、悲しい
- 精神科や心療内科を受診した方がよいか迷っている

家族や友人など身近な人のこと

- 元気がなく、口数が減ったように感じる
- よく腹痛や頭痛などの体調不良を訴える
- 食事が減り、やせてきたように思える
- アルコールや薬物、ギャンブル等をやめさせたい
- 不登校やひきこもりの状態になっている
- 精神科や心療内科を受診を勧めた方がいいのか悩んでいる

こころの健康相談

【精神科医による相談】

- ▶ 保健所へ来所する相談です。（事前の予約が必要です）
- ▶ 実施日：毎週木曜日（年末年始・祝日・第5週目・お盆を除く）
- ▶ 時間：13時30分～15時00分（1人30分程度）

【保健師や精神保健福祉士による相談】

- ▶ 保健所へ来所のほか、電話、FAXやメールでも相談できます。
- ▶ 実施日：月曜日から金曜日（年末年始・祝日を除く）
- ▶ 時間：8時30分～17時15分

相談・予約、お問い合わせ

来所 福岡県久留米市城南町15番地5（久留米商工会館4階）
電話 0942-30-9728（保健予防課 精神保健チーム）
FAX 0942-30-9833
メール ho-yobou@city.kurume.fukuoka.jp