

ひきこもり・こころの健康相談

◆ひきこもり・こころの健康相談とは？◆

対象者

ひきこもりやこころの健康問題について悩んでいるご本人や周囲の方々



内容

精神科医が直接相談に応じて、今後の助言等を行います。

相談してみませんか？例えば、こんなときに…

- 眠れない日が続く、体がだるい
- ゆうつな気分、やる気がおこらない
- 周囲のことが過度に気になる、過度に緊張する
- 人に会うのがおっくうになる、ひきこもる
- 話のつじつまが合わない
- お酒を飲んで生活に支障をきたしている



◆相談日時◆ 毎月1回 午後2時から午後4時まで

令和7年4月16日（水）	令和7年10月15日（水）
令和7年5月21日（水）	令和7年11月19日（水）
令和7年6月18日（水）	令和7年12月17日（水）
令和7年7月16日（水）	令和8年1月21日（水）
令和7年8月20日（水）	令和8年2月18日（水）
令和7年9月17日（水）	令和8年3月18日（水）

※開催日2日前までの予約が必要です。相談は無料です

※秘密は厳守します。

※保健師の相談は随時受け付けます。

◆問合せ先・予約先◆

電話：0983-22-1330

高鍋保健所健康づくり課 疾病対策担当 保健師