

令和7年度 こころのケア相談のご案内



- ◆自分自身に悩みや不安があって落ちつかないとき
 - ・家族にあたりちらしたり・・・
 - ・いらいらする、眠れない
 - ・周囲の人が気になる・・・など
- ◆お年寄りの性格や行動の変化
 - ・物忘れが目立つ
 - ・疑い深くなる
- ◆青年期（ひきこもり等）の相談
 - ・このままでは心配で・・・
- ◆グリーフケア（悲嘆のケア）
 - ・親しい人を亡くした
- ◆思春期（不登校、家庭内暴力など）の相談
 - ・家族にあたりちらしたり・・・
- ◆ご家族や周囲の人の性格や問題行動で困っているとき
- ◆お酒の問題で困っているとき
 - ・お酒をやめたくてもやめられない
 - ・家族や周囲の人が困っている
- ◆その他のこころの問題
 - ・薬物依存問題など

● 洲本健康福祉事務所では、精神科医による個別相談を行っています ●

<日 時> 毎月1回 （※下記表をご参照ください）

<場 所> 洲本総合庁舎 2階 相談・診査室 （洲本市塩屋2丁目4-5）

<時 間> 14：00～16：00

日程表	令和7年 4月 9日（水）	令和7年 10月 8日（水）
	令和7年 5月14日（水）	令和7年 11月11日（火）
	令和7年 6月11日（水）	令和7年 12月10日（水）
	令和7年 7月 8日（火）	令和8年 1月13日（火）
	令和7年 8月20日（水）	令和8年 2月18日（水）
	令和7年 9月10日（水）	令和8年 3月11日（水）

○相談予約前に、保健師が相談内容をお伺いさせていただきます。

○相談は無料です。悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

● 予約制としておりますので、事前にお申込みください ●

【予約・問合せ】

洲本健康福祉事務所 地域保健課

TEL：0799-26-2060

FAX：0799-22-3345

