

精神保健福祉センター診療相談日程表（9月分）

日程	内容		備考
9月2日 月	ストレス専門診療相談	メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に精神科医が応じます。	
9月9日 月	ストレス専門診療相談	メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に精神科医が応じます。	
9月11日 水	薬物関連診療相談	薬物やアルコール、ギャンブル等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月12日 木	思春期診療相談	思春期の精神的不調等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月18日 水	一般診療相談	精神科の病気、こころの健康に関する問題など精神保健一般について精神科医が個別相談に応じます。	
9月25日 水	薬物関連診療相談	薬物やアルコール、ギャンブル等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月26日 木	思春期診療相談	思春期の精神的不調等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月30日 月	ストレス専門診療相談	メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に精神科医が応じます。	

精神保健福祉センター行事予定（9月分）

行事名	日程	内容
ギャンブル依存症者の家族のつどい	令和元年9月3日(火) [時間]13:30~15:30 [場所]宮崎県総合保健センター4階 県精神保健福祉センター ※予約不要	ギャンブル問題でお困りの家族が、依存症という病気の正しい知識を得ながら、悩み苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらうためにグループミーティングを行っています。
依存症家族教室 内容『CRAFT』 講師:精神保健福祉センター ※CRAFTとは、家族自身の負担軽減、依存症のご本人とのかかわりなどを学ぶプログラム	令和元年9月13日(金) [時間]14:30~15:30 [場所]宮崎県総合保健センター5階 視聴覚室 ※要予約(匿名可)	薬物、アルコール、ギャンブルの問題や依存症で悩んでおられる家族のための教室です。「依存症」という病気に対する正確な知識を得て、家族としての適切な対処方法を学んだり、家族同士が相互に支え合ったりする場を提供します。
薬物依存症者の家族のつどい	令和元年9月17日(火) [時間]13:30~15:30 [場所]宮崎県総合保健センター4階 宮崎県精神保健福祉センター ※予約不要	薬物(違法薬物、危険ドラッグ、処方薬など)依存に関する問題でお困りの家族が、依存症という病気の正しい知識を得ながら、悩みや苦しみを分かち合い、まずは家族自身の回復を目指したグループミーティングを行っています。
ひきこもり家族教室 テーマ『ひきこもりの基本的理解』 講師:精神保健福祉センター職員	令和元年9月9日(月) [時間]13:00~15:00 [場所]日向保健所 2階多目的ホール ※要予約(匿名可)	「ひきこもり」に対する知識を得て、家族としての適切な対処方法を学んだり家族同士が支え合う場を提供します。
自殺予防週間電話相談	令和元年9月9日(月)~9月13日(金) [時間]9:00~20:00 [番号]0985-77-9090(NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター)	9月の自殺予防週間(9/10~9/16)に関連し、自殺予防のための電話相談窓口を設置します。NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センターにて、通常実施している相談電話(月・水・金・日の午後8時~午後11時)に加えて、期間中の5日間、毎日午前9時から午後8時までの電話相談を受け付けます。「生きることがつらい」と悩んでいる方や、そのご家族の方、大切な方を自死で亡くされた方、ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか。
自殺予防週間パネル展	令和元年9月10日(火)~9月23日(月) [場所]宮崎県立図書館 1階ロビー	自殺対策基本法により、9月10日から9月16日までの1週間は自殺予防週間と定められています。自殺の現状や自死遺族からのメッセージ、自殺予防についての正しい情報を発信するためのパネル展を開催します。

精神保健福祉センター相談事業

	日程	内容
メール相談(若年者向け)	常時受付 [アドレス]http://miyakoro.com ※回答は10日程度かかることがあります。	こころの健康普及啓発特設サイト「宮崎こころの保健室」内にあるメール相談窓口で、思春期のこころの悩みなどに専門の職員が対応します。
こころの電話	月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) [時間]9:00~19:00 [番号]0985-32-5566	専任の電話相談員がお話を伺います。特定の相談に限定することなく、様々な悩みを幅広くお受けしております。