

精神保健福祉センター診療相談日程表（10月分）

日程	内容		備考
10月1日（木）	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。	午後2時～4時 予約制 無料 秘密厳守 《問い合わせ先》 精神保健福祉センター 電話：0985-27-5663
10月5日（月）	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。	
10月7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。	
10月8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。	
10月15日（木）	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。	
10月21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。	
10月22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。	
10月26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（10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	平成27年10月1日(木) 〔時間〕13:30～15:30 〔場所〕宮崎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。
薬物依存症者の家族のつどい	平成27年10月5日(月) 〔時間〕13:30～15:30 〔場所〕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	平成27年10月9日(金) 〔時間〕13:00～15:00 〔場所〕都城保健所 多目的室 ※要予約	「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。
依存症家族教室 テーマ『依存症の理解』 講師：精神科医師	平成27年10月19日(月) 〔時間〕13:00～15:00 〔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。
摂食障害家族教室 テーマ『家族の関わり、回復について』 講師：家族、当事者、精神科医師	平成27年10月22日(木) 〔時間〕14:00～15:30 〔場所〕宮崎県総合保健センター 5階 視聴覚室 ※要予約	「摂食障害」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、家族同士が支え合う場を提供いたします。
ひきこもり家族のつどい	平成27年10月27日(火) 〔時間〕13:30～15:00 〔場所〕延岡保健所 小会議室 ※予約不要	ひきこもりの問題は、本人にとってはもちろんのこと見守る家族にとっても、つらいものです。家族同士がつらい気持ちや不安を「言いつ放し聞きっぱなし」で共有することで、混乱し孤立した状況から開放され、家族が抱えている重荷を少しずつ軽くしていくことを目的としています。
摂食障害者の家族のつどい	平成27年10月28日(水) 〔時間〕14:00～16:00 〔場所〕宮崎県精神保健福祉センター ※予約不要	摂食障害は誰もがかりうる病気と言われていますが、本人にとってはもちろんのこと見守る家族にとっても、つらいものです。家族のつどいでは、家族同士がつらい気持ちや不安を共有することで混乱し孤立した状況から解放され、家族が抱える重荷を少しずつ軽くしていくことを目的としています。
思春期こころの健康企画展	平成27年10月14日(水)～10月25日(日) 〔場所〕宮崎県立図書館 1階ギャラリー	思春期からの精神疾患の理解と、こころの健康全般についての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/contact/ ※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しを伺います。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。