

## 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3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。	
9月7日（月）	薬物診療相談	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10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10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。	
9月14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16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17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。	
9月18日（金）	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29日（火）	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	平成27年9月3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9月14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。
摂食障害者の家族のつどい	平成27年9月16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。
ひきこもり家族教室 テーマ『社会資源と社会参加』 講師：精神保健福祉センター職員	平成27年9月29日(火) 【時間】13:00～14:00 【場所】延岡保健所 講堂 ※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。
ひきこもり家族のつどい	平成27年9月29日(火) 【時間】14:00～15:00 【場所】延岡保健所 講堂 ※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。
自殺予防週間 九州・沖縄一斉電話相談「宮崎」	平成27年9月7日(月)～9月11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	平成27年9月1日(火)～9月13日(日) 【場所】宮崎県立図書館 1階ロビー	9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10日からの1週間は自殺予防週間となっています。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。
自殺対策企画パネル展	平成27年9月15日(火)～9月23日(水) 【場所】宮交シティ東口 エントランス	自殺の現状や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】 <a href="http://miyakoro.com/contact/">http://miyakoro.com/contact/</a> ※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。