

精神保健福祉センター診療相談日程表（11月分）

日程	内容		備考
11月2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。	
11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。	
11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。	
11月21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。	
11月28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（11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28年11月1日（火） 〔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28年11月15日（火） 〔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。
依存症者家族教室 テーマ『様々な場面と対応』 講師：精神保健福祉センター職員	平成28年11月17日（木） 〔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。
摂食障害者 家族のつどい	平成28年11月25日（金） 〔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。
摂食障害者家族教室 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28年11月7日（月） 〔時間〕14:00～16:00 〔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）	「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28年11月22日（火） 〔時間〕13:30～15:00 〔場所〕延岡保健所 小会議室 ※予約不要	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。
ひきこもり家族教室 テーマ『家族の関わりについて考えよう』 講師：精神保健福祉センター職員	平成28年11月18日（金） 〔時間〕13:00～15:00 〔場所〕小林保健所 多目的室 ※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。

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。