

### 精神保健福祉センター診療相談日程表（3月分）

日 程	内 容		備 考
3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。	
3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。	
3月8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。	
3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。	
3月15日（火）	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。	
3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。	
3月24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。	
3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（3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3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、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。
発達障害家族教室 テーマ『発達障害の理解・家族の関わり』 講師：精神科医師・成人発達しようがい当事者会	平成28年3月11日(金) [時間]14:00～16:00 [場所]都城保健所 多目的室 ※要予約	「発達障害」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所を提供します。また、将来の進路等で悩まれているご家族への手助けとなることを目標としています。
薬物依存症者の家族のつどい	平成28年3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。
ひきこもり 家族のつどい	平成28年3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	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辛いものです。つどいでは家族同士が辛い気持ちや不安を「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。
摂食障害者の家族のつどい	平成28年3月23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。
自殺対策強化月間関連企画展	平成28年2月23日(火)～3月6日(日) [場所]宮崎県立図書館	3月は自殺対策強化月間です。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ています。

### 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。