

## 精神保健福祉センター診療相談日程表（4月分）

日 程	内 容		備 考
4月5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。	
4月11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。	
4月13日（水）	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。	
4月14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。	
4月20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。	
4月25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。	
4月28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。	

## 精神保健福祉センター行事予定（4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4月5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、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4月19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、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4月26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。

## 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。