

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6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。	
9月12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15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。	
9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。	
9月30日（金）	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28年9月6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9月20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。
摂食障害者 家族のつどい	平成28年9月23日(金) [時間]14:00～16:00 [場所]宮崎県総合保健センター ※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。
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28年9月30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。
ひきこもり 家族のつどい	平成28年9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	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。
第6回いのち灯すコンサート 【講演】グリーフサポートを知ろう 講師:仙台グリーフケア研究会理事 滑川明男氏 【アコースティックギター演奏】 演奏:西村 歩氏	平成28年9月4日(日) [時間]13:00～16:00(12:30開場) [場所]県総合保健センター5階 大研修室 ※予約不要 ※入場無料	9月の自殺予防週間(9/10～9/16)を前に、自死(自殺)で亡くなられた方を悼み、大切なご家族やご友人、知人等を亡くされた方や、その方を支える方々への癒やし及び自殺防止活動への理解と支援の輪を広げることを目的としてNPO法人国際ピレンダーズ宮崎自殺防止センターとともにイベントを開催します。参加されてみませんか。
自殺予防週間 九州・沖縄一斉電話相談「宮崎」	平成28年9月12日(月)～9月16日(金) [時間]9:00～20:00 [番号]0985-77-9090(NPO法人国際ピレンダーズ宮崎自殺防止センター)	9月の自殺予防週間(9/10～9/16)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法人国際ピ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28年8月30日(火)～9月11日(日) [場所]宮崎県立図書館 1階ロビー	自殺対策基本法により、9月10日から9月16日までの1週間は自殺予防週間と定められています。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28年9月12日(月)～9月22日(木) [場所]宮交シティ東口 エントランス	自殺予防週間(9/10～9/16)にちなみ、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] 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。