

*** その他の機関 ***

- 精神障がいに関すること、ひきこもり、家庭内暴力、依存に関すること（アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等）、自殺関連・自死遺族に関する相談

徳島県精神保健福祉センター

とくしま自殺予防センター
ひきこもり地域支援センター
「きのぼり」

☎088-625-0610

徳島県依存症相談拠点

☎088-602-8911

(9時～16時／月～金)

- 認知症に関する相談

徳島県認知症コールセンター

☎088-678-4707

(10時～16時／月～金)

- こころの悩みに関する相談

いのちの希望

☎088-623-0444

(10時～23時30分) ※年末年始を除く



○場所

【吉野川保健所】

〒776-0010

吉野川市鴨島町鴨島106-2

生活していると、いろんな変化が訪れます。

進学、就職、昇進、結婚などの嬉しい変化。親しい人との別れ、転居、退職などの寂しさを伴う変化。変化にうまく合わせていける時があれば、うまく合わせることができず、心の不調を来す事もあります。

心の不調は、誰にでも起こりうる問題です。一人で抱え込まず、相談しましょう。

こころの健康相談

(精神保健福祉相談)



イメージキャラクター
『ココロつながるのすだちくん』

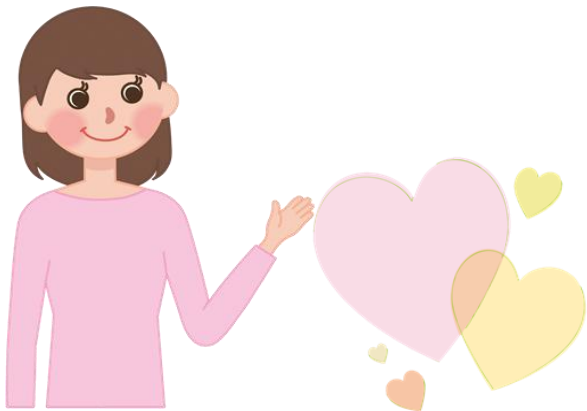
吉野川保健所

一人で悩んでいませんか？

- 眠れない ●食欲がない
- 仕事に集中できない
- イライラする
- 原因不明の不調が続いている

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 何もやる気がしない。おっくう。
- 何事も悲観的にとらえる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。

＼お気軽に、ご相談ください／



周りに気になる方は いませんか？

- 家族がどんなに頼んでも、お酒をやめることができない
- お酒が原因で、職場や近所に迷惑をかける

- 少し前のことが思い出せない
- 今日が何日か分からない
- 状況に合わない身なりをしている

- 自分の世界に閉じこもり、他者とのコミュニケーションをとらなくなる
- 義務教育終了後、学校にも行かず、就職もせず引きこもっている

- 「誰かに監視されている」「誰かの声が聞こえる」と言う
- 会話の脈絡がなくなる

ご家族が相談に来ていただいても大丈夫です。

精神科医による相談

毎月第1・3木曜日

13:30~15:30 (予約制)

※1回の相談は1時間程度となります

保健師による相談

毎週月曜日から金曜日

8:30~17:15 (随時)

(祝祭日・年末年始を除く)

☎まずは、お電話ください

連絡先

電話 0883-36-9018

ファクシミリ0883-22-1760

吉野川保健所<健康増進担当>