

# 令和7年度こころの健康相談ご案内

ご自身のこと、ご家族・知り合いの方で

- ・眠れない、気分が沈みがちである、気力がなくなった、くよくよする
  - ・独り言やひとり笑いがある、奇妙な行動がある
  - ・お酒のことで困っている
  - ・長期間ひきこもっている
  - ・精神的な病気かどうか知りたい
  - ・社会復帰の方法を知りたい
  - ・・・などでお悩みの方はいませんか？
- 相談は無料です。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

○相談日時（毎月1回 第4水曜日午後）

|        |               |         |               |
|--------|---------------|---------|---------------|
| 令和7年4月 | 23日(水) 13:30～ | 令和7年10月 | 22日(水) 13:30～ |
| 5月     | 28日(水) 13:30～ | 11月     | 26日(水) 13:30～ |
| 6月     | 25日(水) 13:30～ | 12月     | 24日(水) 13:30～ |
| 7月     | 23日(水) 13:30～ | 令和8年1月  | 28日(水) 13:30～ |
| 8月     | 27日(水) 13:30～ | 2月      | 25日(水) 13:30～ |
| 9月     | 24日(水) 13:30～ | 3月      | 25日(水) 13:30～ |

○内容

精神科医師による相談（要予約）

※一回の受付可能人数を超えた場合は次回にお願いする場合があります。

○場所

西牟婁総合庁舎2階(田辺保健所)、ご自宅、その他公共施設等

○問い合わせ先

田辺保健所 保健課 健康グループ

TEL：0739-22-1200（内線675）

FAX：0739-26-7916

