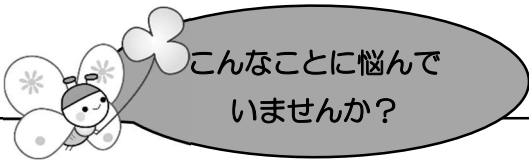


# 令和8年度 こころのケア相談のご案内



- ◆自分自身に悩みや不安があって落ちつかないとき
  - ・家族にあたりちらしたり・・・
  - ・いらいらする、眠れない
  - ・周囲の人が気になる・・・など
- ◆お年寄りの性格や行動の変化
  - ・物忘れが目立つ
  - ・疑い深くなる
- ◆青年期（ひきこもり等）の相談
  - ・このままでは心配で・・・
- ◆グリーフケア（悲嘆のケア）
  - ・親しい人を亡くした
- ◆思春期（不登校、家庭内暴力など）の相談
  - ・家族にあたりちらしたり・・・
- ◆ご家族や周囲の人の性格や問題行動で困っているとき
- ◆お酒の問題で困っているとき
  - ・お酒をやめたくてもやめられない
  - ・家族や周囲の人が困っている
- ◆その他のこころの問題
  - ・薬物依存問題など

● 洲本健康福祉事務所では、精神科医による個別相談を行っています ●

<日 時> 毎月1回 (※下記表をご参照ください)

<場 所> 洲本総合庁舎 2階 相談・診査室 (洲本市塩屋2丁目4-5)

<時 間> 14:00~16:00

日程表	令和8年 4月 9日 (木)	令和8年 10月 8日 (木)
	令和8年 5月14日 (木)	令和8年 11月10日 (火)
	令和8年 6月11日 (木)	令和8年 12月10日 (木)
	令和8年 7月 7日 (火)	令和9年 1月12日 (火)
	令和8年 8月20日 (木)	令和9年 2月18日 (木)
	令和8年 9月10日 (木)	令和9年 3月11日 (木)

○相談予約前に、保健師が相談内容をお伺いさせていただきます。

○相談は無料です。悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

## ● 予約制としておりますので、事前にお申込みください ●

### 【予約・問合せ】

洲本健康福祉事務所 地域保健課

TEL : 0799-26-2060

FAX : 0799-22-3345

