

一般精神保健福祉相談のご案内

こころの病は誰でもかかる可能性がある病気です。ご自身のこころの不調を感じたら、一度相談を試みませんか。ご家族や支援者からの相談も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

対象者：市内在住で精神科医師による相談を希望する方及びその家族・支援者等

場 所：お住まいの区の保健福祉センター

日 時：区により異なりますので、裏面連絡先へお問い合わせください。

※ご相談は無料です。ご相談に関する秘密は厳守いたします。



～こんな方が相談されています(一例)～

・本人



最近疲れやすくて…。
夜もなかなか眠れなくて辛いけど、精神科を受診するのはちょっと…。

時々、誰もいないのに声が聞こえてきて、怖い…。
もうどうしたらいいかわからない！



・家族

誰かと会話しているような、
独り言が増えていきます…。
精神科の病気なのでしょうか？



しえんしゃ ・支援者



治療中断されている方で、調子が悪いように見えるが、なかなか受診されない。
どのように受診を勧めればいいのでしょうか。