



- ◆受診が必要か迷っている方
  - ◆どこに相談したら良いかわからない方
  - ◆対応に悩んでいる家族・支援者の方
- お気軽にご相談ください

# こころの悩みについて 精神科医師に相談してみませんか

事前予約制

無料

主治医のいる方は  
主治医にご相談を

こんな悩みは  
ありませんか？

- ✓ 他人とうまく関われない
  - ✓ ひきこもりの対応を知りたい
  - ✓ なんとなく不安な気持ちが  
続いている
  - ✓ なんだかしんどい、  
なにもやる気が起きない
  - ✓ 子育ての中でストレスを  
感じる
  - ✓ 消えてしまいたい気持ちがある
  - ✓ 体調・家庭・仕事の面で  
病院に行けない
  - ✓ 人と話すと胸がドキドキする、  
頭が痛い、ふらつく
  - ✓ 薬は飲みたくない
  - ✓ 眠れない日が続いている
  - ✓ 精神科の病院に行きたくない
  - ✓ うつかもしれない
- Etc…

お問い合わせ

東淀川区保健福祉センター  
(東淀川区役所 保健福祉課 健康相談 2階24番)  
電話：06-4809-9968 担当：精神保健福祉相談員



## ご利用の流れ

### ①相談をする（06-4809-9968：平日9時～17時30分）

ご本人の状態やこれまでの経過などについて、電話あるいは面接にて保健師がお話をうかがい、精神科医師との相談日を予約します。

### ②当日来所

予約時に伺った内容を精神科医師に事前にお伝えします。

来談者さまから相談していただき、その後、精神科医師より助言等をおこないます。相談時間は40分程度です。

来所が難しい場合も、状況に応じて対応を検討します。ご相談ください。

## 安心ポイント

病院は嫌だな  
薬飲むのは嫌だな



⇒病院ではなく『区役所』での  
『相談』なのでお薬の処方や診断書の  
作成などはしません

区役所に相談したら  
みんなに知られて  
しまうのでは？



⇒個人情報を守られます

こんなことでも  
相談して  
良いのかな…



⇒予約の際に保健師と一緒に  
考えます

相談は1回だけ？



⇒原則的に精神科医師への継続相談  
は受けられませんが、必要に応じて  
精神保健福祉相談員や保健師が  
その後も一緒に考えていきます

## 日程

下記予定は変更になる場合があります。ご了承ください。  
予約制です。まずはご連絡ください。

第1木曜日： 10時00分～12時00分

第2水曜日： 13時30分～15時30分

第3水曜日： 10時00分～12時00分

第4木曜日： 13時30分～15時30分

