



## 1) こころの健康に関する相談

こんなお悩みはありませんか？

- 眠れない、夜中に何度も目が覚めてしまう
- 自分が悪い、価値がない人間だと思ってしまう
- 家族が部屋にひきこもったまま、外に出ようとしなない
- アルコール、ギャンブル、薬物をやめられず困っている

### 相談先一覧

#### ① 宮崎県精神保健福祉センター

専門の精神科医師による診療相談（要予約）、電話でのこころの相談を受け付けています。

#### ◇精神科医師による診療相談（TEL: 0985-27-5663 ※要予約）

- ・一般診療相談: 毎月2回・午後
- ・ストレス専門診療相談: 毎月3回・午後
- ・依存症診療相談: 毎月1～2回・午後
- ・思春期精神保健診療相談: 毎月1～2回・午後

※祝日の場合は日程変更の可能性あり

こころの電話相談（TEL: 0985-32-5566）も実施しています。

#### ② 高鍋保健所

西都・児湯地域にお住まいの方に向けて、医師や保健師による相談を行っています。

#### ◇精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」（TEL: 0983-22-1330）

相談日: 原則毎月第3水曜日 14:00～16:00（※要予約）

※保健師による電話・面接相談（TEL: 0983-22-1330）も実施しています。

#### ③ 宮崎県ひきこもり地域支援センター

ひきこもりに特化した専門窓口。状況に合わせ柔軟なサポート（面接・訪問）を行います。

#### ◇面接・訪問相談（TEL: 0985-27-8133 または 0985-44-2411 ※要予約）

受付: 月～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始除く）