

こころの健康相談

(精神/子ども・思春期/依存症) ご案内

- ◆不安や悩みが続いている
- ◆眠れない夜が続いている
- ◆イライラしやすい
- ◆子育てに息苦しさをを感じる
- ◆子どものこだわり、育てにくさを感じる
- ◆過食、拒食がある
- ◆夫婦、親子の間で葛藤や暴力がある
- ◆閉じこもりがち、集団になじめない、対人関係がうまくいかない
- ◆学校、会社に行くのが憂うつ
- ◆緊張、こだわりの強さ、気になるクセがある
- ◆周囲のことが気になる
- ◆医療が必要か、様子をみても良いか
- ◆気になる様子が続く本人に、どう対応したら良いか
- ◆統合失調症やうつ病などの対応がわからない・・・など

玉川地域在住でこころの健康について悩んでいる方、ご家族、関係者にご利用いただけます。
精神科医と保健師がご相談をお受けします。
相談にあたっては、秘密を守ります。安心してご連絡ください。
予約制です。相談費用はかかりません。

令和7年度 日程表(予約制)

★事前に保健師が相談内容をお伺いします。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
こころの 健康相談	/	7 (水)	/	2 (水)	/	3 (水)	/	5 (水)	/	7 (水)	/	4 (水)
	24 (木)	22 (木)	26 (木)	24 (木)	28 (木)	25 (木)	23 (木)	27 (木)	25 (木)	22 (木)	26 (木)	26 (木)
	時間は、いずれも 13:30~15:30											
子ども 思春期 相談	9 (水)	15 (木)	11 (水)	31 (木)	6 (水)	18 (木)	8 (水)	20 (木)	10 (水)	29 (木)	4 (水)	19 (木)
	時間は、いずれも 14:30~16:30											
依存症相談	3 (木)	/	5 (木)	/	7 (木)	/	2 (木)	/	11 (木)	/	5 (木)	/
	時間は、いずれも 13:30~15:30											

依存症って
なんだろう？

特定の何かを「やめたくても、やめられない」状態…
そして、からだやこころ、家族的、社会的に問題が生じている状態。

美味しいお菓子やゲームやネットなど、身近にある、いろいろ。

その中でも、お酒、薬物(ドラッグ)、パチンコ、ギャンブル、浪費、過食・拒食、家庭内暴力などについて、ご相談をお受けしています。

<場所> 玉川総合支所3階 健康づくり課 (所在地:世田谷区等々力3-4-1) 裏面に地図あり
<ご予約・お問合せ> 玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課 Tel.03(3702)1982