

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、様子を見ていても良いか
- ◆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6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	25	8	27	3	22	4	24	6	26	8	27	5
	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)
	/	23	/	25	/	26	/	28	/	23	/	27
	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)
時間は、いずれも 13:30~15:30												
子ども思春期相談	10	16	12	18	7	19	9	21	11	9	12	6
	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)	(水)	(木)
	時間は、いずれも 14:30~16:30											
依存症相談	4	/	6	/	1	/	3	/	5	/	6	/
	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(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

<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 TEL03(3702)1982