

～ひとりで悩まずご相談ください～



このようなことは、ありませんか？

- 眠れない、食欲がない、理由もなく落ち込む…
  - イライラすることが増えた
  - 職場や学校で浮いてしまう
  - うっかりミスが多く、一度に複数の作業をしていると混乱してしまう
  - お酒を飲む量が増えた…
  - 周りの人とずれている感じがする
- ご家族が
- ほとんど家から出ずに困っている
  - 認知症が心配だが、受診してもらえない など

- このようなことがあったり、そう感じたことがある方は、一度、保健センターにお電話ください。お電話で、ご相談内容について、お聞きし、来所相談の予約をさせていただきます。
- ご本人はもちろん、ご家族からの相談にも応じます。
- 「こころの健康相談」は、精神科医によるこころに関する相談です。状況によっては、保健師がご相談をお受けします。
- 相談は無料です。
- 相談の秘密は固く守ります。

日時： 令和2年4月13日、5月11日、6月1日、  
7月6日、8月3日、9月7日、  
10月5日、11月9日、12月7日、  
令和3年1月18日、2月1日、3月1日  
月曜日 午後1時から2時  
場所： 八潮市立保健センター



八潮市立保健センター TEL 048-995-3381

(月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで。祝日、年末年始を除く)

詳細は八潮市ホームページより「こころ」と検索🔍