

相談のご案内

こころの健康センターでは、こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

- ユウウツな気分が続く
- よく眠れない
- イライラする
- 職場に出勤できない
- 自分の行動を何かに制限されているように感じる
- 家族や友人のことで悩んでいる
- こころの病気がもれない
- 死にたい …など

こんなときは
ご相談ください

ご相談されたい場合は、**まずお電話ください。**

電話相談
月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)
9:00～12:00 / 13:00～16:00

電話相談や予約の専用ダイヤル

Tel. **086-803-1274**

※なお、相談内容によっては、他の相談機関や医療機関をご紹介させていただくこともあります。



来所相談

電話相談の内容から、来所していただくことが適当と判断した場合には、来所相談のご案内をいたします。

- 保健師、臨床心理士、精神保健福祉士などが対応します。
- 必要に応じて医師の診察(保険診療)を行っています。



専門相談のご案内

自死遺族相談

予約制

大切なご家族を自死で亡くしたとき、こころからだに色々な変化をもたらすことがあります。一人で抱え込まないでご相談ください。



こんなときは
ご相談ください

- 眠れない
- 息苦しい
- 自分を責めてしまう
- 家族が亡くなったときのこと、突然よみがえってくる …など

依存症相談

予約制

岡山市依存症相談支援センターを併設しており、アルコール依存症や薬物依存症など、依存症についての相談を受け付けています。



こんなときは
ご相談ください

- お酒をやめられない
- 薬物がやめられない
- ギャンブルがやめられない
- ゲームがやめられない
- 家族の依存症行動に困っている …など

思春期相談

予約制

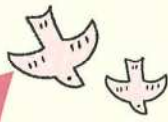
思春期のご本人やご家族の方からの相談を受け付けています。



こんなときは
ご相談ください

- 学校などに行けずにひきこもっている
- 気持ちが不安定で人や物にあたる
- こころの病気がもれないとの不安がある …など

当事者の集いのご案内



わかちあいの会 (自死遺族の集い)

自死によりご家族を亡くされたご遺族の方が集う場です。互いにご自身の体験や気持ちを語ったり、ほかの方の話を聴いたりしてみませんか。まずは相談・予約専用ダイヤルへご連絡ください。

日時
毎月第2火曜日 / 13:30～15:30

場所
岡山市保健福祉会館4階
こころの健康センター

岡山市ひきこもり 地域支援センター

岡山市こころの健康センターでは、ひきこもり地域支援センターを併設しています。ひきこもりについてお悩み・お困りの方は一人で悩まず、まずはご相談ください。

電話受付
月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)
9:30～12:00 / 13:00～15:00

来所相談
完全予約制

Tel. **086-803-1326**

