

精神保健福祉センター診療相談日程表（9月分）

日程	内容		備考
9月5日（水）	一般診療相談	精神科の病気、こころの健康に関する問題など精神保健一般について精神科医が個別相談に応じます。	
9月6日（木）	思春期診療相談	思春期の精神的不調等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月10日（月）	ストレス専門診療相談	メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に精神科医が応じます。	
9月12日（水）	薬物関連診療相談	薬物やアルコール、ギャンブル等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月19日（水）	一般診療相談	精神科の病気、こころの健康に関する問題など精神保健一般について精神科医が個別相談に応じます。	
9月20日（木）	思春期診療相談	思春期の精神的不調等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月26日（水）	薬物関連診療相談	薬物やアルコール、ギャンブル等の問題で悩む本人並びに家族等の個別相談に専門の精神科医が応じます。	
9月28日（金）	ストレス専門診療相談	メンタルヘルスに関することやストレス、うつ病等で悩む本人や家族等の個別相談に精神科医が応じます。	

精神保健福祉センター行事予定（9月分）

行事名	日程	内容
ギャンブル依存症者の家族のつどい	平成30年9月4日（火） [時間]13:30～15:30 [場所]宮崎県総合保健センター4階 県精神保健福祉センター ※予約不要	ギャンブル問題でお困りの家族が、依存症という病気の正しい知識を得ながら、悩み苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらうためにグループミーティングを行っています。
薬物依存症者の家族のつどい	平成30年9月18日（火） [時間]13:30～15:30 [場所]宮崎県総合保健センター4階宮崎県精神保健福祉センター ※予約不要	薬物（違法薬物、危険ドラッグ、処方薬など）依存に関する問題でお困りの家族が、依存症という病気の正しい知識を得ながら、悩みや苦しみを分かち合い、まずは家族自身の回復を目指したグループミーティングを行っています。
ひきこもり家族教室 テーマ『ひきこもりの基本的理解』 講師：精神保健福祉センター職員	平成30年9月11日（火） [時間]13:00～15:00 [場所]高鍋保健所 2階研修室 ※要予約（匿名可）	「ひきこもり」に対する知識を得て、家族としての適切な対処方法を学んだり家族同士が支え合う場を提供します。
ひきこもり 家族のつどい	平成30年9月25日（火） [時間]13:30～15:00 [場所]延岡保健所 小会議室 ※予約不要	家族同士がづらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、家族が抱えている重荷を少しずつ軽くしていくことを目的としています。
自殺予防週間電話相談	平成30年9月10日（月）～9月14日（金） [時間]9:00～20:00 [番号]0985-77-9090（NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター）	9月の自殺予防週間（9/10～9/16）に関連し、自殺予防のための電話相談窓口を設置します。NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センターにて、通常実施している相談電話（月・水・金・日の午後8時～午後11時）に加えて、期間中の5日間、毎日午前9時から午後8時までの電話相談を受け付けます。「生きることがつらい」と悩んでいる方や、そのご家族の方、大切な方を自死で亡くされた方、ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか。
自殺予防週間パネル展	平成30年8月23日（木）～9月2日（日） [場所]宮交シティアポロの泉2階手摺り周り 平成30年9月4日（火）～9月17日（月） [場所]宮崎県立図書館 1階ロビー	自殺対策基本法により、9月10日から9月16日までの1週間は自殺予防週間と定められています。自殺の現状や自死遺族からのメッセージ、自殺予防についての正しい情報を発信するためのパネル展を開催します。

精神保健福祉センター相談事業

	日程	内容
メール相談（若年者向け）	常時受付 [アドレス]http://miyakoro.com ※回答は10日程度かかることがあります。	こころの健康普及啓発特設サイト「宮崎こころの保健室」内にあるメール相談窓口で、思春期のこころの悩みなどに専門の職員が対応します。
こころの電話	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） [時間]9:00～19:00 [番号]0985-32-5566	専任の電話相談員がお話しを伺います。特定の相談に限定することなく、様々な悩みを幅広くお受けしております。