

令和8年度

こころの健康相談

悩みごと、ひとりで抱えていませんか？

家庭のことや学校・職場の人間関係等で悩んでいる、なかなか眠れない、気持ちが落ち込んでやる気がでない等、日頃の不安や悩みを話してみませんか？

市では、下記の日程にて心理士による個別相談を実施しています。(要予約)

まずは気軽にご連絡ください。

◆ 場所・日時 ◆

	鏡保健センター けんしんルーム 午前9時30分～11時30分 *鏡支所1階5番窓口までお越しください。相談室まで担当がご案内します。	八代市役所 すこやかルーム 午後1時30分～3時30分 *市役所2階健康推進課窓口(10番)までお越しください。相談室まで担当がご案内します。
4月	8日(水)	24日(金)
5月	20日(水)	26日(火)
6月	10日(水)	23日(火)
7月	8日(水)	21日(火)
8月	12日(水)	25日(火)
9月	9日(水)	29日(火)
10月	7日(水)	20日(火)
11月	11日(水)	24日(火)
12月	9日(水)	22日(火)
1月	13日(水)	29日(金)
2月	10日(水)	26日(金)
3月	10日(水)	23日(火)

- 相談時間は1回につき約50分を予定しています。
- 日程は変更になる場合もありますので、毎月の「広報やつしろ」でご確認ください。
- 予約制となりますので、必ず電話等で予約をお願いします。

【お問い合わせ】

- ◆鏡保健センター 電話52-5277
- ◆八代市役所健康推進課 電話33-5116

▶こころの健康や相談等に関する情報はホームページ又はこちらの二次元コードから確認できます。



うつ状態のチェックリスト

- 1日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎることがよくある
- そわそわしておちつかない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

※これらが5つ以上、2週間以上続いている場合はうつ病の可能性が高いと考えられます。
(DSM-IV 精神疾患の診断の手引き参照)

あなたや身近な方はいつもと違う様子はありませんか？
からだやこころの不調に気づいたら、早目に医療機関など専門機関に相談しましょう！

◎熊本県内のこころの健康相談窓口◎

	電話	備考
熊本県精神保健福祉センター (来所相談・電話相談)	096-386-1166	午前9時～午後4時 月～金(祝日・年末年始を除く)
熊本いのちの電話	096-353-4343 (24時間年中無休)	毎日16時～21時と毎月10日は フリーダイヤル0120-783-556(無料)
熊本こころの電話	096-285-6688	午前11時～午後6時30分 年中無休
熊本県八代保健所 (来所相談・電話相談)	0965-33-3229	<住所> 八代市西片町1660
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	午前9時～午後4時 午後6時半～10時30分 月～金(祝日・年末年始を除く)

