

## ～このようなことで 悩んでいませんか～

### 心の悩み・心の病気に関する相談

- 死にたいと思うくらいつらい
- 精神科を受診したほうがいいだろうか
- 最近眠れないがどこに相談していいかわからない
- 感情が不安定で落ち着かない
- 家族が精神的に悩んでいるがどう対処していいかわからない
- 家庭内暴力・社会的ひきこもりの対処に悩んでいる

### 思春期に関する悩み

- 子どもが不登校になり、どう対処していいか悩んでいる
- 気持ちが不安定で人や物にあたる
- ものごとや行為へのこだわりがある
- ひきこもりや対人不安がある

### 依存症に関する悩み

- お酒のことで困っている
- ギャンブルをやめられない
- 薬物依存について相談したい
- 依存症について、家族はどう対処したらいいか

### その他

- セルフヘルプグループ(自助グループ)活動について聞きたい
- 自死遺族のご相談
- 自立支援医療(精神)や障害者手帳(精神)などの福祉制度について

お気軽にご相談ください

## 交通のご案内

J R 小 城 駅 から 徒歩約10分  
昭和バスセンターから 徒歩約10分



### 佐賀県精神保健福祉センター

〒845-0001 小城市小城町178-9

TEL(0952)73-5060

FAX(0952)73-3388

佐賀県精神保健福祉センター

検索

クリック



佐賀県

<http://www.pref.saga.lg.jp/>

(R2.2)

## こころの相談の ご案内



### 佐賀県精神保健福祉センター

佐賀県精神保健福祉センターでは、こころの健康に関する相談をお受けしたり、精神障害のある方々の社会参加などを支援しています。

また、心の健康についての研修会など、精神保健福祉についての取り組みを行っています。



## 来所・電話相談のご案内

精神保健福祉センターでは、様々な心の悩みや対応について、ご本人・ご家族などからの相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

来所相談は予約が必要です。  
まずはお電話でご相談ください。

電話番号

**0952-73-5060**

### 1 一般相談

心の悩み、精神的な症状などの相談です。

### 2 思春期こころの相談

### 3 薬物・アルコール・ギャンブルなど、 依存症に関する相談

- 相談は無料です。
- 精神科医師・心理判定員・保健師が対応します。
- 継続的な治療が必要な方には、医療機関をお勧めする場合があります。

## 大切な人を守るために 周りの人ができること

もしも、身の回りに自殺を考えている人がいたら、それを防ぐのは私たち一人ひとりです。  
みんなで身近にいる大切な人の命を守りましょう。

### ①気づき

家族や仲間の変化に気づいて、  
声をかけましょう

### ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう

### ③つなぎ

早めにお医者さんや専門機関への  
相談につなげましょう

### ④見守り

暖かく寄り添いながら、  
じっくりと見守りましょう

## 佐賀こころの電話 (電話相談)

心の悩み、対人関係の悩みなど幅広くご相談を受け付けています。話してみませんか？

電話番号 **0952-73-5556**

受付時間 **月～金 9:00～16:00**

※土・日・祝日・年末年始休み

## 家族教室のご案内

薬物依存、ギャンブル等依存、ひきこもり等の悩みを抱えるご家族のための教室を月1回程度行っています。  
参加ご希望の方は、お気軽にお電話ください。

電話番号 **0952-73-5060**