

こころの健康相談会

予約の受付は、相談日の1か月前から2日前まで
 <<相談時間>>①13:30~②14:30~③15:30~

眠れない、気持ちが落ち着かずイライラする、不安が続いている、深酒をするようになった…など、今までと違う“こころ”の状態に悩んでいませんか?!ご自身やご家族のことなど、気軽にご相談ください。

精神科医師や臨床心理士による個別相談です。ご予約ください。

月	日	曜日	場所	精神科 医師	臨床 心理士
4	3	火	原町		○
	19	木		○	
5	8	火	原町		○
	17	木		○	
	31	木	小高	○	
6	12	火	原町		○
	21	木		○	
	29	金	鹿島	○	
7	3	火	原町		○
	19	木		○	
8	7	火	原町		○
	23	木		○	
9	4	火	原町		○
	20	木		○	
	27	木	小高	○	

※場所は各保健(福祉)センター
 で実施します。

月	日	曜日	場所	精神科 医師	臨床 心理士
10	9	火	原町		○
	18	木		○	
11	26	金	鹿島	○	
	13	火	原町		○
	15	木		○	
12	22	木	小高	○	
	4	火	原町		○
	20	木		○	
1	8	火	原町		○
	17	木		○	
	25	金	鹿島	○	
2	12	火	原町		○
	21	木		○	
	28	木	小高	○	
3	12	火	原町		○
	14	木		○	
	22	金	鹿島	○	

ゲートキーパー養成研修会

地域全体で大切な人の命を守っていくため、研修会を開催し、心のSOSのサインの気づき方・対応の仕方などを学びます。

※日程の詳細は広報みなみそうまでお知らせします。

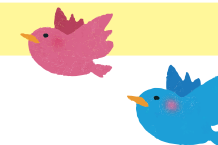


ゲートキーパーって何?

ゲートキーパーとは身近な人の心のSOSに気づき、見守りや声かけなど、必要な支援に“つなぐ人”のことです。

どんな活動をするの?

- 心の健康や自殺予防に関する研修会等で学ぶ
- 学んだ知識を周囲の人たちに伝える
- 身近な地域で、気になる方への声かけ、話を聴く、見守っていくなど
 必要時、保健センターなど専門機関につなぐ
- 自殺予防のための普及啓発キャンペーンへの協力



ゲートキーパー登録者数 70名(H29.12月現在)

わかちあいの会 (予約制、個別相談)

大切な方を亡くされた(自死や震災・病気など)悲しみや苦しみは残された人にとって、何よりもつらく、苦しいものです。話をすることで気持ちが楽になるかもしれません。ぜひご連絡ください。

【日 時】 毎月第4金曜日 9:30~11:30
 【場 所】 こころのケアセンターなごみ 南相馬事務所
 【申込み】 ☎ 26-9353

