**無料相談会のお知らせ【4・5月】**

～精神的な悩みを抱えた方やそのご家族が相談できる場所があります～

**●こころの健康相談●　　※事前予約要☞人吉保健所　保健予防課（0966-22-3107）**

≪相談できる内容≫不安やストレスに関する悩み、精神的な病気ではないかという心配、依存症に

関する相談

≪　相談対応者　≫精神科医

≪　日時・場所　≫ ４月２５日（金） 14時～15時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）

５月　８日（木） 14時～15時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）

５月２３日（木） 14時～15時　　多良木町役場（多目的研修センター管理人室）

**●自死遺族個別相談会●　　※事前予約要☞精神保健福祉センター（096-386-1166）**

≪相談できる内容≫家族や大切な方を自死で亡くされた方の不安や悩み等に関すること

　≪　相談対応者　≫臨床心理士

　≪　日時・場所　≫ 4月24日（木） 13時半～16時半　　精神保健福祉センター

　　　　　　　　　　 5月15日（木） 13時半～16時半　　精神保健福祉センター

　　　　　　　　　7月10日（木）13時半～16時半　　精神保健福祉センター

**●自死遺族グループミーティング『かたらんね』●　予約不要（直接会場へお越しください）**

　≪　　内容　　≫　家族や大切な方を自死で亡くされた方が、自身の人生や主体性を取り戻し、自分らしく生きていけるようになるために、安心できる環境で自分の体験について語ったり、同じような体験をされた方の話を聴いたりするための会

　≪　日時・場所　≫ ５月22日（木） 14時～16時　　精神保健福祉センター

---------------------------------------------------------------------------------------------

※精神保健福祉センター　〒862-0920　熊本市東区月出3-1-120　☎096-386-1166