**無料相談会のお知らせ【10・11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　≫ 10月　9日（木） 14時～15時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）

10月24日（金） 14時～15時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）

11月13日（木） 14時～15時　　多良木町役場（多目的研修センター中会議室）

11月28日（金） 14時～15時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）

**●依存症出張個別相談会●　　※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≫アルコール・薬物・ギャンブル・買い物などの依存症に関する相談

　≪　相談対応者　≫依存症専門の相談員

　≪　日時・場所　≫ 10月23日（木） 10時～12時　　人吉保健所（球磨地域振興局2階）※

**●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　≫ 10月　9日（木） 13時半～16時半　　精神保健福祉センター

　　　　　　　　　　 10月23日（木） 13時半～16時半　　精神保健福祉センター

　　　　　　　　　　 10月23日（木） 14時　～16時　　　人吉保健所※

　　　　　　　　　　 11月１3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　≫ 11月27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

※人吉保健所　　　　　　〒868-0072　人吉市西間下町86-1　（予約等は精神保健福祉センターへ）