

6 心の健康に悩みのある人のために

1 心の健康や、精神疾患、精神障がいについて

問
い
合
わ
せ

鳥取市保健所障がい者支援課(さざんか会館)
中央保健センター(さざんか会館)成人保健係
鳥取東健康福祉センター、各総合支所市民福祉課(裏表紙をご覧ください。)

☎0857-20-5616

☎0857-20-3194

1 心の健康について相談したいときは

●個別相談

心の健康、精神疾患、精神障がい者である方(うつ、統合失調症、ひきこもり、アルコール等の依存症など)に関する様々な相談に応じています。ご家族からの相談にも応じます。

相談によっては、保健師による訪問指導を行ったり、治療等の専門機関と連携をとりながら支援を行います。

●専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル等専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル等がやめられない方、気になっている方について、専門医師、専門看護師が相談に応じます。

日 時 ●毎月第2金曜日午後3時～4時

会 場 ●さわやか会館3階第2研修室

事 前 予 約 ●必要(開催日の2日前まで)

問 い 合 わ せ ●鳥取市保健所障がい者支援課

●家族教室

家族が正しい知識を得ること、家族どうし交流することで、家族もゆとりをもって自分らしく過ごせることを目指しています。

アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室

対 象 ●アルコール・薬物・ギャンブル等のことでお困りの家族等(ご本人以外)

日 時 ●毎月第2金曜日午後1時30分～3時

会 場 ●さわやか会館3階第2研修室

内 容 ●ミニ講義と話し合い

事 前 予 約 ●不要

問 い 合 わ せ ●鳥取市保健所障がい者支援課

ひきこもり家族教室

- 対 象 ● ひきこもりのことでお困りの家族等（ご本人以外）
- 日 時 ● 奇数月第3火曜日午前10時～12時
- 会 場 ● さわやか会館3階多目的室
- 内 容 ● 講演会、交流等
- 事前予約 ● 必要（前日まで）
- 問い合わせ ● 鳥取市保健所障がい者支援課

● デイケア

在宅の精神障がいのある人が、レクリエーションなどをおして交流を深めながら、日常の相談ができる場所です。ご家族からの相談にも応じます。

さわやかサロン(地域生活支援事業)

- 場 所 ● 鳥取市富安二丁目9-6 さわやか会館
- 開催時間 ● 毎週火曜日13時30分～15時（祝日、お盆、年末年始を除く。）
- 問い合わせ ● 中央保健センター

南部・西部地域デイケア

- 問い合わせ ● 各総合支所市民福祉課

6

人の心の健康に
悩みのため

2 心の健康に関する学習をしたいときは

心の健康の保持・増進や精神疾患に対する理解・接し方等、医師や保健師などが地域や企業に出向き、講話等を開催します。

● 地域

- 講座内容 ● 「眠れていますか？ 睡眠キャンペーン」
- ころとからだの元気塾
- ゲートキーパー養成講座
- アルコール依存症について 等
- 問い合わせ ● 中央保健センター

*ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを言います。



● 企業

メンタルヘルス出前講座

職場でメンタルヘルスに関する正しい知識を持ち、職場の健康づくりに活用いただくため、出前講座を行います。

- 内 容 ● 職場のメンタルヘルス講習会（30～60分）、ゲートキーパー研修（30～60分）、ミニ講座（15分程度）等
- 問い合わせ ● 鳥取市保健所障がい者支援課

