

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

1 心の健康について相談したいときは

問
い
合
わ
せ

保健医療課 心の健康支援室(駅南庁舎) ☎0857-22-5616
鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課(裏表紙をご覧ください。)

●個別相談

心の健康、精神疾患、精神障がい(うつ、統合失調症、アルコール等の依存症など)、ひきこもり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、保健師による訪問を行ったり、治療について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、専門の医師・看護師・精神保健福祉士が相談に応じます。

- 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 ● 保健医療課 心の健康支援室

●家族教室

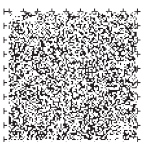
家族が正しい知識を得ること、家族どうし交流することで、家族もゆとりをもって自分らしく過ごせることを目指しています。

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 ● 保健医療課 心の健康支援室

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 ● 毎月第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 ● ミニ講義と話し合い



- 事前予約** ● 不要
問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

● デイケア

在宅の精神障がいのある方が、レクリエーションなどを通じて交流を深める場所です。

さわやかサロン (地域生活支援事業)

- 会場** ● さわやか会館3階 多目的室
日時 ● 毎週火曜日 午後1時30分～3時 (祝日、お盆、年末年始を除く。)
問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

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

2 心の健康に関する学習をしたいときは

**問
い
合
わ
せ**

保健医療課心の健康支援室(駅南庁舎) ☎0857-22-5616
 健康・子育て推進課(駅南庁舎) 健康づくり係 ☎0857-30-8581
 鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課(裏表紙をご覧ください。)

6

心の健康に
 悩みのある
 人のために

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** ● 睡眠の上手な取り方
 ● ストレスとの上手な付き合い方
 ● アルコール依存症について
 ● ゲートキーパーについて 等

- 問い合わせ** ● 保健医療課 心の健康支援室

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



● 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。

- 講座内容** ● セルフケアに関する基礎知識、悩んでいる方に対する周囲の対応
問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

