

中央人権福祉センター

—chuojin kenfukushicenternewsletter—

発行／鳥取市中央人権福祉センター

〒680-0823 鳥取市幸町 151

☎ (0857) 24-8241 fax (0857)24-8067



メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。



こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて 5 人に 1 人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

厚生労働省 HP より抜粋

心の健康相談窓口

心の健康、ひきこもり、精神疾患(依存症を含む)等の相談を受け付けます。1人で悩まず相談してください。

受付時間	相談窓口	電話番号
8:30~17:15(土・日・祝日を除く)	鳥取市保健所 心の健康支援室	0857-22-5616
8:30~17:15(土・日・祝日を除く)	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
12:00~21:00(土・日・祝日を含む)	いのちの電話	0857-21-4343
毎週月曜日、水曜日、金曜日、 毎月第 2 及び第 4 土曜日	とっとり SNS 相談	LINE ID:@tottorisns

鳥取市 HP より抜粋

人権と福祉のまちづくり講座

■開催日時 10月2日(水) 13:30~15:00
■会場 鳥取市役所本庁舎6階会議室7・8(鳥取市幸町71)
■演題 「“メンタル”を”ケア”するとはどういうことか？」
■講師 一般社団法人/株式会社 Psychoro(サイコロ)
代表理事/代表取締役 谷口 敏淳 さん 9/27日受付終了

■開催日時 10月11日(金) 13:30~15:30
■会場 鳥取市役所本庁舎6階会議室7・8(鳥取市幸町71)
■演題 「ひきこもることへの理解とかわり方」
■講師 NPO 法人鳥取青少年ピアサポート
主任相談員 山本 満 さん 申込はこちらから→
※定員 50名(申込順で受付、定員になり次第募集終了)
申込期限 10月7日(月)



■開催日時 10月26日(土) 13:30~16:00
■会場 鳥取市役所本庁舎麒麟 Square2 階多目的室 2・3(鳥取市幸町71)
■演題 「自分らしく生きる」
■講師 一般社団法人 Lazo
代表理事・理事 河本 直・直美 さん 申込はこちらから→
※定員 50名(申込順で受付、定員になり次第募集終了)
申込期限 10月23日(水)



【講座についてのお問合せは下記連絡先まで】
鳥取市中央人権福祉センター 鳥取市幸町151 (鳥取市人権交流プラザ内)
TEL : 0857-24-8241 FAX : 0857-24-8067



地域(子ども)食堂の情報はこちらから。
食堂参加には事前予約が必要です。



10月 人権・生活相談 日程



カウンセラー相談

【開催日】 10月8日(火)・22日(火)
【時間】 15:00~17:00
【定員】 2名まで

(※予約制・先着順・1人あたり60分)

夜間弁護士相談

【開催日】 10月17日(木)
【時間】 18:30~20:30
【定員】 3名まで

(※予約制・先着順・1人あたり30分)



【より親しんでいただける広報紙へ!】 アンケート受付中!
人権福祉センターの広報紙をお読みいただきありがとうございます。
アンケートにお答えいただけたら幸いです。 回答はこちらから

