

# 心の健康相談のご案内

～ 誰にも相談できずに悩んでいませんか？ ～

保健所では、毎日の生活の中で起きてくる様々な心の悩みや不安などでお悩みの方、またはその家族の方の相談を精神科医がお受けしています。

- ◆ 精神的に不安になったり、心の悩みがある  
(夜眠れない、ひきこもり、生きていることが辛くて死を考える、治療を中断している、昼夜逆転の生活、妄想めいたことを言うなど)
- ◆ お酒、薬物、ギャンブル等で問題を抱えている
- ◆ 認知症の問題 (もの忘れ、徘徊、被害妄想など) で困っている
- ◆ 思春期の問題 (不登校、リストカット、摂食障害など) で悩んでいる
- ◆ 職場などでの人間関係やストレス等による悩みや不安がある
- ◆ 大切な人を自死 (自殺) で亡くし、つらい思いや悲しみを抱えている

## 《相談日》

場 所	開設日	時 間
久留米市保健所 (久留米商工会館 4階)	毎週木曜日	13:30～15:00 (1人30分程度)

- 精神科医が相談をお受けします。
- 個人の秘密は守られます。
- 相談は無料です。
- 予約制です。
- 月曜日から金曜日まで、随時、職員が電話や窓口相談をお受けしています。  
(年末年始・祝日を除く 8:30～17:15)



**問合せ先** 久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム  
住 所：久留米市城南町15番5  
電 話：0942-30-9728  
FAX：0942-30-9833

# 大切な方を自死で亡くされた方へ

保健所では、保健師・精神保健福祉士が相談をお受けしています。  
苦しい気持ちを抱え込まず、お話を聞かせてください。

場 所	日 時
久留米市保健所 (久留米商工会館 4階)	月曜日から金曜日まで (年末年始・祝日を除く 8:30~17:15)

- 電話や窓口（個室対応）で相談をお受けしています。
- 個人の秘密は守られます。
- 相談は無料です。
- 大切な方を自死で亡くされたご家族の方を対象とした自死遺族の集い「わかち合いの会」を毎月第4火曜日午後1時30分から、えーるピア久留米で開催しています。

## 心の中に生じやすい様々な感情

### 自責感

気づいてあげられなかった

### 疑問

どうして自殺したの？

### 否認

これは何かの間違いだ

### 怒り

遺された家族はどうなるの？

### 救済感

これでようやく楽になれた

### 不安

私も自殺してしまうのでは？

悲しみや感じ方や表現の仕方は一人ひとり異なりますがそれは自然な反応です。

問合せ先 久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム

住 所：久留米市城南町15番地5

電 話：0942-30-9728

FAX：0942-30-9833