

# 令和8年度 日南町『こころの健康相談』のご案内

ストレスの多い毎日を送っていると、誰もが元気をなくしてしまうことがあります。ひとりで考えるよりも、できるだけ早く誰かに話してみることが解決のきっかけになるものです。

こころの健康についてご心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

当日は、専門の精神科医師（鳥取県立精神保健福祉センター 原田 豊 所長）が対応します。秘密は厳守しますので、安心してお出かけください。



## 【 日程 】

実施日	時間	会場
令和8年 7月23日(木)	10時00分～11時30分	日南町健康福祉センター ほほえみの里 日南町生山511-5
9月14日(月)	13時00分～15時00分	
11月26日(木)	13時30分～15時00分	
令和9年 1月26日(火)	10時00分～11時30分	
3月17日(水)	13時00分～15時00分	

- ☺ 相談は予約制です。相談をご希望の方は、お早めに保健師までご連絡ください。
- ☺ 相談時間は1人30分程度です。相談は無料です。
- ☺ なお、相談日以外にも保健師が相談に応じますので、気軽にお電話ください。

ひとりで悩まず  
まずはだれかに  
話してみませんか？



睡眠キャンペーン・キャラクター  
「日南町スーミン」

こんな時  
相談してください



- 眠れない
- 気分の落ち込みが続く
- イライラして気持ちが落ち着かない
- 仕事や学校を休んで部屋に引きこもりがちである
- すぐに暴力をふるうようになった
- 最近、家族の物忘れがひどくなった
- 酒について困っている（失敗した）
- ギャンブルやゲームが止められない

## 【お申込先】

日南町健康福祉センター ほほえみの里（福祉保健課） 保健師  
電話：82-0374（受付時間：8時15分～17時00分）