

# こんなことで困っていませんか。

こんなことを感じたり、経験していませんか。

- 気分が落ち込んで、ゆううつ。
- 食欲がない。夜眠れない。イライラする。
- 考えがまとまらない。物事に集中できない。
- 細かいことが気になってしまう。
- 自分を責める。死にたい。
- 食事を調整できない。
- 急に強い不安におそわれる。
- 人の視線が気になり、外出することが怖い。
- 対人関係がうまくいかない。
- 学校や仕事に行きたくない。
- 仕事が長続きしない。
- 大切な人を失い、何もする気がおきない。

家族のことで悩んでいませんか。

- 学校や仕事に行くことができない。
- 過食や拒食を繰り返す。
- ひきこもっている。
- ふさぎこんでおり様子が気になる。
- 家族に対する暴力や暴言が続いている。
- 物忘れがひどく、何度も同じ話をする。

アルコールや薬物などで悩んでいませんか。

- 飲酒のコントロールができない。
- 覚せい剤などの薬物を乱用する。
- ギャンブルがやめられない。

その他

- こころの病気や障害について知りたい。
- 障害者手帳や福祉の制度について知りたい。

## お問合せ・ご相談は

名称	所在地	電話(FAX)
中保健センター (中区地域支えあい課 地域支援第1係)	中区大手町四丁目1-1 (大手町平和ビル2階)	市外局番 (082)下記共通 <b>504-2109</b> (504-2175)
東保健センター (東区地域支えあい課 地域支援第1係)	東区東蟹屋町9-34 (東区総合福祉センター1階)	<b>568-7735</b> (568-7790)
南保健センター (南区地域支えあい課 地域支援第1係)	南区皆実町一丁目4-46 (南区役所別館4階)	<b>250-4133</b> (254-4030)
西保健センター (西区地域支えあい課 地域支援第1係)	西区福島町二丁目24-1 (西区地域福祉センター3階)	<b>294-6384</b> (294-6113)
安佐南保健センター (安佐南区地域支えあい課 地域支援第1係)	安佐南区中須一丁目38-13 (安佐南区総合福祉センター2階)	<b>831-4944</b> (870-2255)
安佐北保健センター (安佐北区地域支えあい課 地域支援第1係)	安佐北区可部三丁目19-22 (安佐北区総合福祉センター2階)	<b>819-0616</b> (819-0602)
安芸保健センター (安芸区地域支えあい課 地域支援係)	安芸区船越南三丁目2-16 (安芸区総合福祉センター1階)	<b>821-2820</b> (821-2832)
佐伯保健センター (佐伯区地域支えあい課 地域支援第1係)	佐伯区海老園一丁目4-5 (佐伯区役所別館2階)	<b>943-9733</b> (923-1611)
精神保健福祉センター	中区富士見町11-27	<b>245-7731</b> (245-9674)

土曜日、日曜日、祝日、年末年始、8月6日は休みです

2024年4月現在

ひとりで悩んでいませんか？

こころのしおり

広島市精神保健福祉センター

まずはご相談ください。秘密は必ず守ります。

## 各区の保健センター

さまざまな心の悩みやストレスに関する相談に、精神保健福祉相談員が応じます。また、精神科医師も各区予約日を設定し相談を受けています。

### 精神保健福祉相談員による相談

**日時** 月曜日から金曜日の午前中

※面接相談は事前に予約が必要です【無料】

### 精神科医師による面接相談

**日程** 各保健センター 月に1~2回実施  
日時については、各保健センターにお問い合わせ下さい。

**時間** 午後1時30分~午後3時

※事前に予約が必要です【無料】

## 自殺(自死)対策 推進センター

死にたいほどつらい気持ち等自殺(自死)に関する  
ことについて本人や家族からの相談に応じます。

### 自殺(自死)防止相談電話

**日時** 月曜日から金曜日 午前9時~午後4時

☎082-245-9673

## 精神保健福祉センター

思春期の心の問題、ひきこもり、対人関係の問題、アルコール・薬物・ギャンブル等依存の問題、精神的な病気に関すること、自死遺族等の心の痛みなどの相談を受けています。依存症については、依存症相談拠点として依存症相談員が相談に応じます。

### 電話相談

**日時** 月曜日から金曜日 午前8時30分~午後5時

☎082-245-7731

### 面接相談

**日時** 月曜日から金曜日 午前9時~午後5時

※事前に予約が必要です【無料】

☎082-245-7731

### 診療(保険診療)

**日時** 月曜日から金曜日 午前9時~午後5時

※受診を希望される方は、まずは電話にてご相談下さい。

☎082-245-7731



### 精神科医師による依存症相談

アルコールや薬物、ギャンブルなどの乱用・依存に関する相談に応じます。

**日時** 毎月第2木曜日 午後1時~午後3時

**対象** 広島市内在住で、概ね18歳以上の本人又はご家族

(精神科等で治療を受けておられない方に限ります)

※事前に予約が必要です【無料】

※予約専用電話 ☎082-245-7746

### 精神科医師によるひきこもり相談

ひきこもりに関する相談に応じます。

**日時** 毎月第2火曜日 午後1時~午後3時

**対象** 広島市内在住で、概ね18歳以上の本人又はご家族

(精神科等で治療を受けておられない方に限ります)

※事前に予約が必要です【無料】

※予約専用電話 ☎082-245-7746

### れんげ草のつどい・ひろしま

家族等大切な人を自死(自殺)で亡くされた方がつどい、  
思いを安心して語れるわかち合いの場です。

**日時** 奇数月第2金曜日 午後2時~午後4時

**対象** 自死遺族等に限定(匿名参加可。無料)

※初めて参加される方は、できるだけ事前にご連絡下さい。  
(申込みがなくても参加できます。)

※参加申込専用電話 ☎082-245-7746