

# こんな症状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)	504-2109 (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)	568-7735 (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)	250-4133 (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)	294-6384 (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)	831-4944 (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)	819-0616 (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)	821-2820 (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)	943-9733 (923-1611)
精神保健福祉センター	中区富士見町11-27	245-7731 (245-9674)

2022年11月現在

# こころのしおり

—ひとりで悩んでいませんか？—



## 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、精神科医師も下記の日時で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

- 南・佐伯保健センター 第1・第3木曜日
- 中・東・西・安佐南保健センター 第2・第4木曜日
- 安佐北・安芸保健センター 第3木曜日

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事、自死遺族等の心の痛みなどの相談を受けています。

### 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】

### 診療

日時 月曜日から金曜日 午前9時～午後5時  
※予約制です【保険診療】



### 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】

### 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】

### れんげ草のつどい・ひろしま

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)

