

とにかく誰かに話を聞いて欲しい…
死にたいほどつらい時は…

よりそいホットライン

0120-279-338

毎日24時間 通話料無料 匿名可

北海道いのちの電話

011-231-4343

毎日24時間 通話料無料 匿名可

旭川いのちの電話

0166-23-4343

(月～木) 9:00～15:30

(金～日、祝日) 24時間

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

(月～金) 9:00～21:00

(土・日・祝日) 10:00～16:00

※12月29日～1月3日を除く

心の健康相談

(精神保健福祉相談)

保健師による相談（電話・面接）

月～金（祝日は除く）9:00～17:00

精神科医師による相談（面接）

毎月1回 ※予約が必要です。

相談を希望される方は、事前に保健師と面接・電話相談を受ける必要があります。医師の相談は受けられる対象や相談内容などの条件がありますので、詳細は保健師にお問い合わせください。

北海道釧路保健所 健康推進課 健康支援係

住所 釧路市城山2丁目4-22

(旧 釧路ろう学校)

電話 0154-65-5825 (係直通)



心の健康について悩んでいる方は、 お気軽にご相談ください

- 周囲のことを過度に気にするようになった。
- 現実にはあり得ないことを現実だと思い込んでいる。
- 他人から嫌がらせや監視をされている気がする。
- 独り言や独り笑いをするようになった。
- 些細なことに過敏になり、すぐ興奮するようになった。

- 飲酒やギャンブルで、仕事や家庭生活に支障を来している。
- シンナー・覚醒剤・大麻などの薬物を乱用している。

- ひきこもりで困っている。

- 交通事故などによる頭部外傷後に、物忘れや感情を抑えられないなどの症状で生活に支障をきたしている。

- 気分が憂うつ、やる気が出ない
- 何事も億劫ですぐ疲れる。
- 集中力や記録力が落ち、決断ができない。
- 何か不安で落ち着かない。イライラする。
- 眠れない日が続いている。
- 自分を傷つける行為を繰り返す。
- 生きている価値がないと感じ、死にたいと思う。

- 家族や知人の顔や名前を忘れる。
- 物忘れが目立つようになってきた。
- うろろう歩き回る。
- 火の不始末が増える。
- 夜になるとおかしいことを言う。



相談のときには・・・

プライバシーは守られます。



安心してお話しください。

相談したいことをありのままにお話しください。
本人や家族のほか友人や職場の方等、どなたでも相談できます。
※本人や家族以外の方が相談する場合は、原則として本人の了承が必要です

保健所の活動

- 家庭訪問による相談
必要に応じてご家庭に伺い、各々の状況に合わせた相談に対応します。
- 講演会・健康教育
精神疾患への理解や対応についての講演会を行っています。
また、地域の団体や職場等でこころの健康に関する健康教育も行っています。
- その他の事業
うつ・自殺予防支援、高次脳機能障がい者支援、精神障がい者地域生活支援事業、ひきこもり支援、依存症支援等の取り組みも行っています。

お住まいの市町村にも相談できます

- 自立支援医療、障がい者手帳等の各種福祉サービスに関する相談
- 健康相談

