

# こころの健康相談

ひとりで悩んでいませんか？  
まずは相談してみませんか？

日時

毎月第2・4金曜日  
午後2時30分～4時45分  
※ 要予約 事前相談が必要です。

場所

水戸市保健所  
(笠原町 993-13)

対象

市内在住のこころの健康に関する  
不安・悩みがある方やその家族

費用

無料

こころの悩みに関して公認心理師がお話を聞きます。

心当たりはありませんか？

- 夜中に何度も目が覚める。眠れない。
- 気分が落ちる。外出が面倒になった。
- イライラし、感情をコントロールできない。
- 疲れやすくなった。集中できなくなった。
- 食欲が減った。逆に食べ過ぎてしまう。
- 「自分はダメだ」「消えてしまいたい」  
などと考えてしまう。



申込み・問合せ先

水戸市保健所 健康づくり課 精神保健相談係

☎ 029-243-7311(平日:午前8時30分～午後5時15分)

# Q&A

Q 公認心理師とはどのような人ですか？

A 心理職としての国家資格です。こころの健康に関する相談に傾聴し、助言や情報提供等を通して支援する人です。

Q 匿名でも相談できますか？

A 匿名でも相談可能です。お困りの内容を、話せる範囲で結構ですのでご相談ください。

Q 精神科・心療内科に通院中ですが相談できますか？

A 原則対象外となっております。ただし、水戸市保健所の保健師、精神保健福祉士、社会福祉士にて相談をお受けすることは可能です。

Q 何回でも利用できますか？

A 原則1回のみとなっております。ただし、水戸市保健所の保健師、精神保健福祉士、社会福祉士にて相談をお受けすることは可能です。

## MAP

