

令和4年度

# 心の健康に関する相談窓口のご案内

松本保健福祉事務所

## 相談内容別実施日

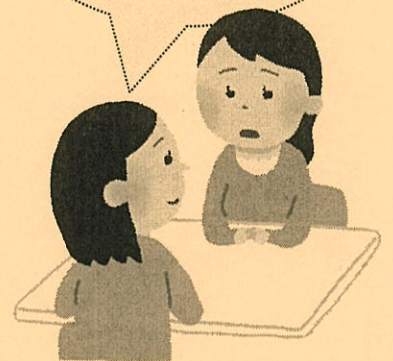
- 精神保健相談：毎週月曜日(第5週は除く)・第1木曜日 午後2時から
- 児童・思春期精神保健相談：毎月第2~4木曜日 午後2時から
- 依存症相談：毎月第1木曜日 午前9時30分から

場所：松本保健福祉事務所(松本合同庁舎1階) 診察室  
相談は無料・予約制です。

〔下記のことで悩んでいる方、  
困っている方からのご相談に応じています。〕

- ☑ 心の健康に関する相談  
眠れない・人の目が気になる・死にたい・うつ
- ☑ 思春期の相談  
学校に行けない・友達とうまくつきあえない  
食事が食べられない・夜眠れない
- ☑ ひきこもりの相談
- ☑ 高齢者の心の相談  
認知症・物忘れ・被害的な気分・うつ
- ☑ 犯罪被害者の心の相談
- ☑ 自死遺族の心の相談
- ☑ 依存症の相談  
アルコール・薬物・ギャンブル・ショッピング

相談は精神科医、  
保健師等がお聞き  
します



※相談を希望される場合は、事前に下記へ連絡をお願いいたします。なお、お申し込みの際に相談の概要を保健師等がお聞きしますのでご承知ください。

気軽にご相談ください

松本保健福祉事務所 (県松本合同庁舎内)  
健康づくり支援課 保健衛生第一係 まで  
TEL 0263-40-1938