

# 精神保健相談のご案内

松本市保健所

精神保健相談では、次のようなお悩みのある方の相談に精神科医が応じています。

## ○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

## ○高齢者のこころの相談

認知症・物忘れ・被害的な気分  
うつ

## ○依存症相談

アルコール・薬物・ギャンブル  
ショッピング

・・・などなど

### 【実施日】

#### ○精神保健相談(大人に関する相談)

毎週月曜日(第5週は除く)・第1木曜日 午後

#### ○児童・思春期精神保健相談(子どもに関する相談)

毎月第2～第4木曜日 午後

#### ○依存症相談

毎月第1木曜日 午前

※詳細な時間は日によって異なるため  
予約時に御案内します。

### 【場 所】

松本合同庁舎1階

### 【相談について】

○相談は無料です。

○相談は事前予約が必要ですので、下記担当までお問い合わせください。予約の際に相談の概要を伺いますので、ご承知ください。

お気軽にご相談ください!!



○問い合わせ先○

松本市保健所(松本合同庁舎内1階) 保健予防課

TEL: 0263-40-0701

