

こころの悩みをお持ちの方、家族の方などからの相談を精神科医・保健師がお受けしています。

**\* 病院を受診した方がいいのだろうか？**

- 周囲に馴染めず、コミュニケーションがうまくいかない
- アルコールやギャンブル、薬物等が止められない
- 拒食や過食を繰り返す
- 頭部の怪我や病気をした後、怒りっぽくなった  
り記憶力が低下した
- ひとりごとを言ったり、1人で笑っている
- 認知症の心配 など

**\* 自殺に関わる相談**

- 生きるのが辛く、死にたくなる
- 家族が自殺した後、いつまでも気持ちが落ち込んで自分を責めてしまう など

**\* うつ・職場のストレス**

- よく眠れない
- 物事に集中できない
- 職場に行くのが辛い など



**\* 学生・若者の悩み**

- 学校に行けなくなった
- 人と接するのが怖い
- イライラして親を責めたり、暴力を振るってしまう など

**\* 精神科医による相談**

日時は裏面「日程表」を参照ください。

- 完全予約制です。相談を希望される場合は、稚内保健所までご連絡ください。  
※原則、通院していない方が対象です。
- 相談料は無料です。
- 支援関係者の方は、担当している方の支援について相談することも可能です。
- 利礼地区、南宗谷地区での相談を希望される場合は、各地域保健支所にご連絡ください。

**\* 保健師による相談**

平日 9:00~17:00

- 電話・来所による相談を随時受け付けています。
- 相談内容によっては、自宅に訪問して相談をお伺いすることもできます。

**稚内保健所ホームページを**

**ご利用ください！**

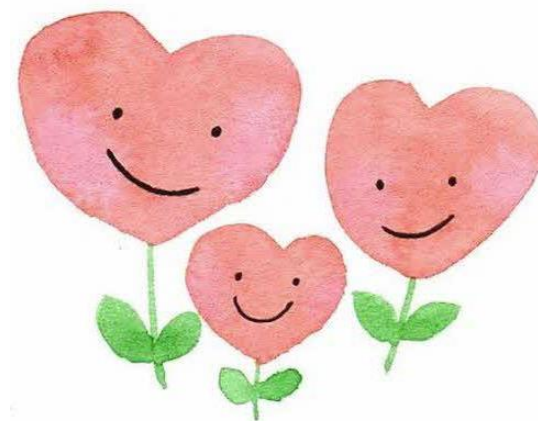
こころの健康相談の日程等についての情報を随時更新しています。ぜひご覧ください。

稚内保健所

検索



## こころの健康相談



### 北海道稚内保健所

( 北海道宗谷総合振興局  
保健環境部保健行政室 )

**\* 健康推進課 健康支援係**

〒097-8525

稚内市末広4丁目2-27

TEL: 0162-33-3703

**\* 利尻地域保健支所**

〒097-0401

利尻町沓形字日出町

TEL: 0163-84-2247

**\* 浜頓別地域保健支所**

〒098-5704 浜頓別町中央北3

TEL: 01634-2-0190

令和6年度(2024)年度  
こころの健康相談(精神科医)日程表

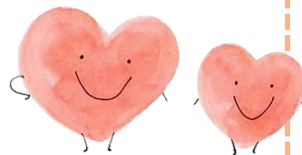
月日	時間	場所	申込
4/23(火)	13:30~16:00	稚内保健所	4/16(火)
5/22(水) 23(木)	—	利礼地区	5/8(水)
6/13(木)	11:00~15:00	浜頓別支所	5/30(木)
7/8(月)	13:30~16:00	稚内保健所	7/1(月)
8/21(水) 22(木)	—	利礼地区	8/7(水)
9/5(木)	11:30~15:30	枝幸町	8/22(木)
9/24(火)	13:30~16:00	稚内保健所	9/17(火)
10/23(水) 24(木)	—	利礼地区	10/9(水)
11/14(木)	11:00~15:00	浜頓別支所	10/31(木)
1/20(月)	13:30~16:00	稚内保健所	1/10(金)
2/19(水) 20(木)	—	利礼地区	2/5(水)
3/10(月)	13:30~16:00	稚内保健所	3/3(月)

- \* **予約制です。** 相談を希望される場合は、保健所までご連絡ください。
- \* 日時は変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- \* 利礼地区の詳細な時間等は、予約状況により決定します。お問い合わせください。
- \* 本人からだけでなく、家族や支援者等からも相談することができます。
- \* 保健師による相談は随時受け付けています。

\* 自分では気づきにくい「こころの不調」  
～あなたは大丈夫?～

こころの不調

- 気持ちがしずむ
- 楽しいことがない
- どきどきして心細い
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする、怒りっぽい
- 誰もいないのに声が聞こえる



からだの不調

- 体がだるい、疲れがとれない
- 心臓がどきどきする
- 息苦しい、めまいがする
- 頭が痛い、ずっしり重く感じる
- 寝つけない、何度も目が覚める
- 食事がおいしくない、何も食べたくない



生活・行動のみだれ

- 服装の乱れ
- 昼夜逆転、生活が不規則
- 仕事などのミスが増える、ぼんやりしている
- リストカットや抜毛など、自分を傷つける
- 外出したくない、人に会いたくない



\* こころの病気は、誰でもかかりうる病気で

こころの病気は生涯を通じて5人に1人がかかるともいわれています。特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

\* こころの病気は回復しうる病気で

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。

こころの病気も、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

\* こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周りからはわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気やけがをした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。こころの病気の人にはどのような声かけをするでしょうか。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

心配なことがあるときは、  
ひとりで悩まず  
ご連絡ください。

