

# 悩みごと相談のご案内

要予約

海津市では、市民の方を対象に精神科医による相談を実施しています。  
 変化の激しいこの時代、さまざまな人間関係や仕事環境から受けるストレスは想像以上に大きくなっており、こころの病気は誰でもかかる可能性があります。  
 悩んでいること…心配なこと…どうしていいか困っていることはありませんか？  
 一人で抱えずにぜひご相談ください。

～相談内容は、決して漏れることはありません。安心してご利用ください～

あなたの今の気持ちを聴かせてください。待っています。

**自分に悩みが  
あって困っている**

- ・気持ちがしずむ
- ・行けず、怒りっぽい
- ・誰もいないのに、声が聞こえる
- ・眠れない

**子どものことが  
心配**

- ・元気がない
- ・学校でいじめられているかもしれない
- ・学校に行きたがらない
- ・乱暴する

**家族や友人のことで  
困っている**

- ・ひきこもっている
- ・表情がおかしい
- ・自傷行為（リストカットなど）がある

**おじいちゃん、  
おばあちゃん  
の様子がおかしい**

- ・物忘れがひどくなった
- ・夜中に動きまわる
- ・自分のいる場所や時間がわからなくなった・表情がない
- ・どのように対応したらいいの？



きくよ

海津市こころ見守りたいシンボルマーク

時 間	午前 10 時～11 時 (一人 30 分程度)
従事医師	天外メンタルクリニック 精神科 杉田憲夫 医師
相談料	無 料

日 程 表	
実 施 日	実施会場
令和 8 年 4 月 16 日 (木)	海津総合福祉会館 (ひまわり)
5 月 21 日 (木)	
6 月 18 日 (木)	
8 月 20 日 (木)	
9 月 3 日 (木)	
10 月 29 日 (木)	
11 月 19 日 (木)	
令和 9 年 1 月 21 日 (木)	
3 月 18 日 (木)	

保健所(西濃)主催の「こころの相談」も同様の内容で、開催されます。併せてご活用ください

**実施月：7月・12月**

日程等の詳細は、『市報かいづ』をご覧ください。

予 約 先	海津市健康福祉部社会福祉課
電 話 番 号	<b>53-1139</b>

気づきたいあなたのハートサイン 守りたいあなたの命