

令和8年度

天童市こころの健康相談

無料



ひとりで抱え込まずに話してみませんか？
健康センターを会場に、下記のとおり開催します。

こころの健康相談

【内容】

最近気分が沈んでいる、なかなか寝付けない、家族のことで相談したい等、こころの健康に関して、**精神科医師が個別相談**に応じます

【日時】 予約制

1	4月20日(月)
2	6月1日(月)
3	7月6日(月)
4	10月13日(火)
5	12月7日(月)
6	令和9年1月18日(月)

開催日の3日前までにご予約ください

【時間】① 午後1時30分～
② 午後2時20分～

アルコール関連家族相談

【内容】

お酒の問題で悩んでいる家族の悩みに、**精神保健福祉士が個別相談**に応じます

【日時】 予約制

1	5月14日(木)
2	8月20日(木)
3	11月26日(木)
4	令和9年2月18日(木)

開催日の3日前までにご予約ください

【時間】① 午後1時30分～
② 午後2時20分～

アルコールミーティング

【内容】

アルコールに伴う問題でお困りのご家族が集い、気持ちや体験を分かち合う場です

【日時】

1	5月13日(水)
2	11月11日(水)

事前にお問合わせください

【時間】 午後2時～午後3時30分

こころの悩み相談会

【内容】

不安な気持ちになる、やる気が起こらない等、こころの健康に関して、**精神保健福祉士や保健師が個別相談**に応じます

【開催時期】 予約制

9月・翌年3月

詳しい日程等の詳細は市報でお知らせします

予約・お問い合わせ

天童市健康課(市民病院隣)

天童市健康センター

電話 023-652-0884 (平日 8:30～17:15)

※日程が変更になる場合がありますので、市報でご確認ください

※相談は予約制のため、締切日前でもお断りする場合がありますので、ご了承ください



こころの体温計

天童市のホームページやスマートフォン・Webで簡単にアクセスできます
ストレス度・落ち込み度を気軽にチェックしてみませんか？

