

6 心の健康に悩みのある人のために

1 心の健康や、精神疾患、精神障がいについて

1 心の健康について相談したいときは

問
い
合
わせ

保健医療課(駅南庁舎) 心の健康支援室 ☎0857-22-5616
鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課(裏表紙をご覧ください。)

●個別相談

心の健康、精神疾患、精神障がい者である方(うつ、統合失調症、ひきこもり、アルコール等の依存症など)に関する様々な相談に応じています。ご家族からの相談にも応じます。

相談によっては、保健師による訪問指導を行ったり、治療等の専門機関と連携をとりながら支援を行います。

●専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)のことについて気になっている方、やめられない本人、家族の相談に、専門の医師・相談支援コーディネーターが応じます。

- 日 時 ● 毎月第2金曜日 午後3時～4時
- 会 場 ● さわやか会館 3階 第1研修室
- 事前予約 ● 必要(開催日の2日前まで)
- 問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

●家族教室

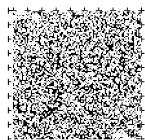
家族が正しい知識を得ること、参加者同士の話し合いをとおして、家族自身がゆとりをもって自分らしく過ごせることを目指しています。

アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等家族教室

- 対 象 ● アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等のお困りの家族等(ご本人以外)
- 日 時 ● 毎月第2金曜日 午後1時30分～3時
- 会 場 ● さわやか会館 3階 第2研修室
- 内 容 ● ミニ講義と話し合い
- 事前予約 ● 不要
- 問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

ひきこもり家族教室

- 対 象 ● ひきこもりのことでお困りの家族等(ご本人以外)
- 日 時 ● 毎月第3火曜日 午前10時～12時
- 会 場 ● さわやか会館 3階 第2研修室
- 内 容 ● ミニ講義と話し合い



- 事前予約 ● 不要
- 問い合わせ ● 保健医療課 心の健康支援室

● デイケア

在宅の精神障がいのある人が、レクリエーションなどをとおして交流を深めながら、日常の相談ができる場所です。

さわやかサロン（地域生活支援事業）

- 場 所 ● 鳥取市富安二丁目96 さわやか会館
- 開 催 時 間 ● 毎週火曜日 午後1時30分～3時（祝日、お盆、年末年始を除く。）
- 問 い 合 わ せ ● 保健医療課 心の健康支援室

南部・西部地域デイケア

- 問 い 合 わ せ ● 各総合支所市民福祉課

2 心の健康に関する学習をしたいときは

問
い
合
わ
せ

保健医療課(駅南庁舎)	心の健康支援室	☎0857-22-5616
健康づくり推進課(駅南庁舎)	地域保健第二係	☎0857-30-8585
鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課（裏表紙をご覧ください。）		

6

心の健康に
悩みのため
に

心の健康の保持・増進や精神疾患に対する理解・接し方等、医師や保健師などが地域や企業に出向き、講話等を実施します。

● 地域

- 講 座 内 容 ● 睡眠の上手な取り方
- ストレスとの上手な付き合い方
- アルコールとの上手な付き合い方
- ゲートキーパーについて 等

*ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを言います。



● 企業

メンタルヘルス出前講座

メンタルヘルスに関する正しい知識を持ち、職場の健康づくりに活用いただくため、出前講座を行います。

- 内 容 ● セルフケア（睡眠、ストレス、アルコールなど）に関する基礎知識、悩んでいる人に対する周囲の対応
- 問 い 合 わ せ ● 保健医療課 心の健康支援室

