

# こころの健康相談

～ 誰にも相談できずに悩んでいませんか ～

- ・最近よく眠れない
- ・仕事や学校に行けない
- ・独り言や独り笑いがある
- ・落ち込みが激しい
- ・ひきこもりが続いている
- ・家族としてできることは？

こんな内容でもOKです！

- ・子供の発達について
- ・思春期への対応
- ・高齢者の介護問題
- ・認知症への支援

などなど・・・

東津軽郡にお住まいの方を対象として

精神科医師や保健師による「こころの健康相談」を実施しています

ご本人・ご家族だけでなく、町村や地域包括支援センターなどの方からの相談もOKです

## 日時

2021 2021  
**5/19(水)** ・ **7/14(水)**  
2021 2021  
**9/15(水)** ・ **11/17(水)**  
2022 2022  
**1/12(水)** ・ **3/16(水)**

いずれも【14:00～16:00】

## 会場

### 東地方保健所

青森市第二問屋町四丁目11-6

【ACCESS】

🚌 青森市営バス（K37観光通り線）

青森駅 → 東保健所前 下車

（約30分）

※相談日は変更になる可能性がありますので、必ず事前にご連絡ください。

参加無料 /  
事前予約制 (定員2名)

下記の電話番号からご予約ください

主催

東青地域県民局 地域健康福祉部 保健総室  
**東地方保健所**

ご予約・お問い合わせ

**017 (739) 5421**