



こんな時

- よく眠れない
- 家に引きこもっている
- お酒をやめたいのにやめられない
- 何もする気がしない
- イライラする
- 検査では異常がないのに体調が悪い など

とき

令和4年7月26日(火)、9月6日(火)、11月15日(火)、
令和5年1月17日(火)、3月14日(火)



独りで悩んでいませんか？
気軽にご相談ください。
臨床心理士による個別の健
康相談をしています。

ところ	予約制	その他
伯耆町役場 本庁舎 相談室	①13:30~14:30 ②15:00~16:00 ※上記の日程以外でも心理士による相談が可能です。 お問い合わせください。	・相談は無料 ・秘密厳守

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 保健師 TEL 0859-68-5536

◆家族教室

対象	
本人の飲酒、ギャンブル、薬物、ネット等でお困りの 家族	
とき	内容
6月 3日(金)	講義「どこからが依存症?」、話し合い
8月 5日(金)	講義「依存症と身体疾患」、話し合い
10月 7日(金)	特別回「当事者による体験談」、話し合い
12月 2日(金)	講義「家族と本人が陥りやすい関係」、話し合い
令和5年 2月 3日(金)	講義「本人とどう接すればいいか」、話し合い

※いずれも、13:30~15:00
※話し合いは、スタッフと参加者でざっくばらんに意見交換をする時間です。

ところ	講師	その他
米子保健所	米子病院精神科 森拓医師	事前申込不要

◆専門相談(個別相談)

対象		
お酒、ギャンブル、薬物、ネット等で悩む 本人、家族、支援者		
とき		
6月3日(金)、8月5日(金)、10月7日(金)、12月2日(金)、令和5年2月3日(金) 15:00~16:00 (1人30分)		
ところ	担当	その他
米子保健所	米子病院精神科 森拓医師	予約制 2日前までにご予約ください

予約・問い合わせ先 鳥取県西部総合事務所米子保健所 精神保健担当 TEL 0859-31-9310