



# 令和8年度(2026年度) 精神保健相談のお知らせ

## 一人で悩まず相談してみませんか？

こころが疲れると、

「**夜眠れない**」 「**不安で仕方がない**」

「**他の人が言っていることや態度がとても気になる**」などの危険信号が出てきます。

このようなときは、一人で悩まず早めに相談をすることが解決の第一歩になります。

保健所では、専門医による相談を無料でお受けしていますので、お気軽にご相談ください。

ご家族、関係者のみの相談でも構いません。相談された内容を相談者の許可なく

他言することはありませんので安心してご相談ください。

何となくやる気が出ない、  
気分がすぐれない、  
不安で仕方がない



精神保健相談	日程		場 所
精神科嘱託医による相談 午後2時より	令和8年(2026年) 4月	9日(木)	天草保健所
	5月	7日(木)	
	6月	11日(木)	
	7月	9日(木)	
	8月	<u>6日(木)</u>	
	9月	10日(木)	
	10月	8日(木)	
	11月	12日(木)	
	12月	10日(木)	
	令和9年(2027年) 1月	7日(木)	
	2月	<u>4日(木)</u>	
	3月	11日(木)	

※精神科嘱託医による相談は予約が必要です。事前にお問い合わせください。

※保健師による相談は随時受け付けています。

早期発見が大事です！



### 【連絡先】

熊本県天草保健所 保健予防課

〒863-0013 熊本県天草市今釜新町3530

電話 0969-23-0172

