



令和6年度 心の健康相談窓口



「こころ」のことで、心配されていることはありませんか？
市ではすべての年齢の方を対象に“こころの健康”に関する
個別相談を予約制で実施しています。

たとえば...

- 眠れない
- 何もする気がしない
- お酒がやめられない
- 家族がひきこもっている など...

1. 精神科医師または公認心理師による相談 (1週間前までに予約必要)



精神科医師

相談日		相談時間	会場
R6年 4月 10日 (水)	10月 16日 (水)	14~15時 15~16時	宇和島市役所 (受付) 1階 保険健康課 成人保健係 (16番窓口)
5月 15日 (水)	11月 20日 (水)		
6月 19日 (水)	12月 11日 (水)		
7月 17日 (水)	R7年 1月 15日 (水)		
8月 21日 (水)	2月 19日 (水)		
9月 18日 (水)	3月 5日 (水)		

※ 日程により、予約が満了の場合があります。
※ 偶数月（精神科医師）、奇数月（公認心理師）になります。

2. 保健師による相談

予約・お問い合わせ先

相談日：平日 9~17時（土日、祝祭日を除く）
※来庁以外にも電話や家庭訪問でも相談できます。



まずはお気軽に
ご連絡ください

宇和島市役所	保険健康課	☎0895-49-7021
吉田支所	成人保健担当	☎0895-49-7096
三間支所	成人保健担当	☎0895-49-7103
津島支所	成人保健担当	☎0895-49-7062

【認知症・介護等】に関する相談

高齢者福祉課（地域包括支援センター）

☎0895-49-7019

平日 8:30~17:15（土日、祝祭日を除く）

【生活の悩み】に関する相談

くらしの相談窓口：福祉課

☎0895-49-7109

平日 8:30~17:15（土日、祝祭日を除く）

知っていますか？ゲートキーパー

悩んでいる人のために何ができるのだろう・・・気づきの輪をもっとひろげましょう

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、見守る人のことです。特別な資格はありません。さまざまな立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことができます。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

声かけ

「眠れていますか？」
「どうしたの？なんだか辛そうだけど」
「何か力になれることはない？」

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

保険健康課では、こころの健康づくりとして出前講座を実施しています。ご希望がありましたら問合せ先までご連絡下さい。