

# 令和8年度 心の健康相談窓口

眠れない、何もする気がしない、家族が引きこもっている等、「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「保健師」または「精神科医師・公認心理師（予約制）」が、“こころの健康”に関する個別相談を実施しています。

## 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）

相談日		相談時間	会場
R8 4月22日（水）	10月14日（水）	①14～15時 ②15～16時	宇和島市役所 受付：1階⑩番窓口 保険健康課
5月20日（水）	11月18日（水）		
6月17日（水）	12月23日（水）		
7月15日（水）	R9 1月20日（水）		
8月19日（水）	2月17日（水）		
9月16日（水）	3月17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。

## 保健師による相談（まずは一度お気軽にご連絡下さい）

相談日	相談時間	会場
平日（土日、祝日除く）	9～17時	宇和島市役所 1階⑩番窓口 保険健康課

\* 来庁以外にも電話や家庭訪問でも相談できます。

### 予約・問合せ先

①宇和島市役所	保険健康課	Tel：0895-49-7021
②吉田支所	成人保健担当	Tel：0895-49-7096
③三間支所	成人保健担当	Tel：0895-49-7103
④津島支所	成人保健担当	Tel：0895-49-7062

※（土、日、祝日除く平日のみ 8:30～17:15）

## 認知症・介護に関する相談

- ・高齢福祉課（地域包括支援センター）

平日 8:30~17:15（土日、祝祭日を除く）

☎ 0895-49-7019

## 生活の悩みに関する相談

- ・福祉課（くらしの相談窓口）

平日 8:30~17:15（土日、祝祭日を除く）

☎ 0895-49-7109

### ＊気づきの輪を広げましょう＊

『ゲートキーパー』を知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と言いますが、特別な資格は必要ないので、様々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。

あなたの周りに「最近、いつもと様子が違うな」等気になる人がいれば、まずは一言声をかけてみてください。あなたのやさしい一言が、大切な人の命と心を守ります。

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。ご希望がございましたら、表面の問合せ先までご連絡ください。

### 声かけ

「眠れていますか？」  
「何か力になれることはありますか？」

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける

### 見守り

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守る

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、  
声をかけ



### つながぎ

早めに専門家に相談するよう促す