

令和8年度 こころのケア相談のご案内



- 悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。
- 相談は無料。予約制です。
- 相談内容に迷う場合でも、とりあえず下記までお電話ください。

丹波篠山市版

	こころのケア相談			アルコール相談	
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・気分が落ち込む ・イライラする ・ひきこもり・ストレスによる諸症状 ・こころの健康に関する諸問題 等 			<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の悩み、家族の対応方法 ・お酒を減らしたい、やめたい ・分かっているけどやめられない 等 	
場所	丹南健康福祉センター	四季の森生涯学習センター	丹波健康福祉事務所	四季の森生涯学習センター	丹波健康福祉事務所
担当者	○山西 敏之 (宝塚三田病院 精神科医) ☆宮崎 佳美 (公認心理師)	山西 敏之 (宝塚三田病院 精神科医)	石井 敏樹 (香良病院 精神科医)	上田 知香(垂水病院 精神保健福祉士) 断酒会員による相談・ピアサポート (希望者相談可)	
相談時間	13:30~	13:15~	13:45~	13:15~	13:00~
4月	○ 15日(水)				24日(金)
5月		27日(水)		15日(金)	
6月	☆ 9日(火)				26日(金)
7月	○ 8日(水)		7日(火)	17日(金)	
8月		19日(水)			28日(金)
9月	☆ 8日(火)			11日(金)	
10月		21日(水)			23日(金)
11月	☆ 17日(火)		10日(火)	27日(金)	
12月	○ 9日(水)				25日(金)
1月		20日(水)		15日(金)	
2月	☆ 9日(火)				26日(金)
3月	☆ 9日(火)		2日(火)	5日(金)	
連絡先	丹波篠山市役所 長寿福祉課 ☎552-5346		丹波健康福祉事務所 地域保健課 ☎ 0795-73-3767・3654		