

- * 対人関係でうまくいかない
- * イライラする
- * 気分が落ち込む
- * 眠れない、起きられない
- * 正体不明の声や悪口が聞こえる
- * 他人に自分の心の中を知られてしまう
- * 誰かが監視している
- * 誰かが自分を操る
- * 周りから嫌がらせをされる
- * 大人の発達障害かもしれない
- * 職場でうまくいかない
- * ミスが多いと言われる
- * 人間関係が苦手

- * 無気力、やる気がない
- * 友達とうまくいかない
- * 学校に行けない

- ＊アルコール、ギャンブル、薬物（大麻、覚醒剤、処方薬、危険ドラッグ、エナジードリンクなど）、インターネット・ゲーム、買い物への依存
- ＊過食・拒食
- ＊リストカット

[illegible]

来所
相談

予約制です。
まずはお電話ください。

電話
相談

月曜日～金曜日 9:00～16:00
(休祭日及び年末年始を除く)

お問い合わせは…

ハート マル

☎ 096(362)8100

〒862-0971
熊本市中央区大江5丁目1-1
ウェルパルくまもと3階
(熊本市総合保健福祉センター)



こころの健康センター
ホームページは
こちらから

熊本市
こころの
健康センター

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1
ウェルパルくまもと3階
(熊本市総合保健福祉センター)
相談 ■ 096(362)8100 ■ FAX ■ 096(366)1173



熊本市 こころの健康センター の役割

熊本市こころの健康センターは、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」に基づく精神保健福祉分野の専門機関です。

市民のこころの健康についての相談や知識の普及、精神障がい者の社会復帰の促進などを行います。



精神医療審査会

精神医療審査会は、精神科病院に入院中の方の人權を擁護する機関です。

精神科病院に入院中の方やその家族などから退院や処遇改善の請求があった時に、入院の必要性や処遇が適切かどうかについて審査を行います。

熊本市の精神科病院に入院中の方の退院や処遇改善の請求は下記の電話で受け付けています。
(措置入院の一部の方を除く。)

熊本市精神医療審査会事務局

月曜日～金曜日 8:30～17:15
(休祭日及び年末年始を除く)

☎ 096(366)1222



熊本市こころの健康センター の主な事業

こころの健康相談

- * ご自身やご家族のこころの悩みについてのご相談をお受けしております。電話相談と来所相談（予約制）を実施しています。

情報発信

- * こころの健康についての知識の普及・啓発のために、講演会の開催やリーフレットの作成及び配布、ホームページでの情報提供などを行います。

自助グループ等のお手伝い

- * 精神保健福祉関係団体、当事者、家族会等の組織育成・活動の支援を行います。

関係機関へのアドバイス

- * 精神保健福祉関係機関への技術支援・援助を行います。

関係者への研修

- * 精神保健福祉業務に携わっている職員の技術向上のために、自殺対策研修、依存症研修、社会復帰研修などの専門的研修を行います。

調査研究

- * 精神保健福祉に関する諸問題の調査研究や情報の収集を行います。
- 



本人・家族教室等のご案内

依存症家族教室

無料

依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）に伴う諸問題（暴力・借金等）への対応に疲れきっていませんか？家族が変われば本人が気づき、治療へも結びつきやすくなります。家族のための学習の場であり、傷ついた家族同士の共感と癒しの場です。

第1火曜日 18:30～20:30

第3火曜日 13:30～15:30

依存症当事者グループプログラム

無料

アルコール・薬物・ギャンブルなど、やめたくても自分でコントロールできないさまざまな行動を変えていくことを目的とした、グループプログラムです。

月2回 ※日程はお問い合わせください。

自死遺族グループミーティング

無料

大切な方を自死（自殺）で亡くされた方々が安心して悩みや苦しみを話せる場所です。

奇数月第4木曜日 14:00～16:00

場所：熊本県精神保健福祉センター（熊本県と共催）

精神疾患をお持ちの方向けの講座

無料

病気や障がいがあっても、自分らしく充実した生活を送れる方法について考える機会を提供しています。

ピアサポート講座

元気回復行動プラン(WRAPラップ)

お問い合わせは…

ハート マル

☎ 096(362)8100