

自傷行為をやめたい…

》でもどうすればいいの？

このような悩みは
ありませんか？

自傷行為をくり返す
子どもが心配…

感情のコントロールが
難しい…

自傷行為は「人の気を引くためではないか」と思われがちです。
心の傷や、辛い事からしのぐための、一人きりの自傷。
いつのまにか、くり返しに。でも、死と隣り合わせの危険な行為です。
「やめたい。けど、やめられない」
「やめてほしい。でもどうすれば」

自分を守るための別の方法を一緒に考えてみませんか？
一人で悩まず、まずはご相談ください。

ご家族のみのご相談も可能です。

☎028-673-8785

月～金

(祝祭日、年末年始を除く)

8:30～17:15

栃木県精神保健福祉センター

〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13

ホームページ <http://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/index.html>



秘密は 守ります。

来所相談は 予約制です。

まず電話でご相談ください。

既に精神科病院などに
受診されている方は
主治医の紹介状をご持参ください。

精神保健福祉センターは
こころの健康づくりのための相談機関です。

相談費用は 無料です。

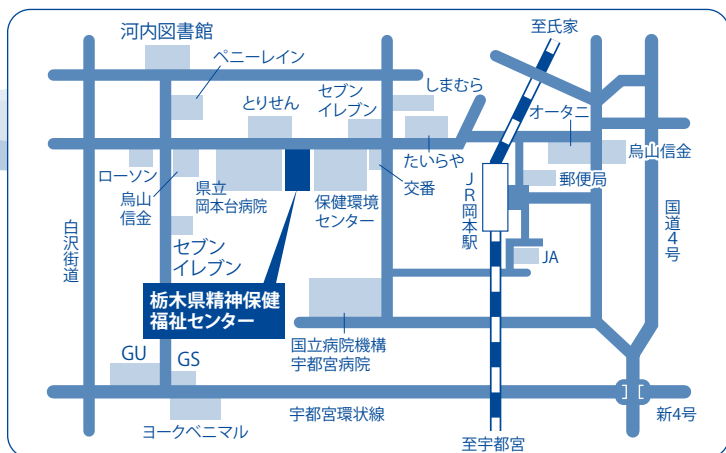
必要に応じて外来診療を
行う場合は有料
(各種健康保険適用)です。

自分を傷つけない
方法を身につける

デイケア※が あります。

有料(各種健康保険適用)です。

交通案内図



○JR宇都宮線「岡本」駅下車、徒歩約15分。

○東武宇都宮駅デパート前始発の東野バス「岡本台病院」行きに乗車、終点で下車。

※デイケアについて

自傷行為などの悩みを抱える方が、少しでも生活を楽しめるような行動を身に付けることを支援するデイケアです。

統合失調症・重度のうつ病・知的障害等がない方を対象としています。

参加をご希望の方は、まず当センターにご相談下さい。