

「ストレスケア外来」 開設しました！



こころのセンター
副センター長 精神科医師
峯瀬 正祥

～仕事とこころのバランスをとるために～

「朝起きるのがつらい」「ミスが増えて焦ってしまう」「上司や同僚との関係に疲れている」「休みの日も気が休まらない」そんな日々が続いていませんか？現代の働く人は、知らず知らずのうちにストレスを溜めこみがちです。

細木病院では、仕事や日常生活の中で感じるこころの不調に寄り添う【ストレスケア外来】を新たに開設しました。

当外来で行っていること

①精神科専門医による診察

気分の落ち込み、不安、不眠などの症状をお聞きし、必要に応じてお薬の処方や休養の提案を行います。「精神科は初めて」という方も安心して受診いただけます。

②カウンセリング(臨床心理士・公認心理師)

職場でのストレス、モヤモヤする気持ち、これからの働き方などを、一緒に整理しながら考えていきます。

③心と身体健康づくり(作業療法士)

院内のトレーニングジムを活用した運動や、様々な作業活動を通してサポートします。



④生活・仕事復帰のサポート(精神保健福祉士)

休職・復職の手続きや主治医意見書の相談、傷病手当金、産業医との連携なども丁寧にサポートします。

⑤必要に応じて他科と連携

睡眠・頭痛・消化不良など、身体面の不調がある場合には内科等とも連携して診療を行います。

このような方へおすすめです

- 仕事のストレスで心身ともに疲れている
- 毎朝、職場に向かうのがつらい
- 集中力や意欲が落ちてミスが増えた
- 職場の人間関係に悩んでいる
- これからの働き方やライフスタイルを見直したい
- 誰にも相談できずに一人で抱えている

ご相談のみでも構いません。まずはお気軽にお電話ください

ご予約・お問い合わせ

細木病院 こころのセンター(北館)ストレスケア外来

初診受付:水曜日午後 TEL:088-802-3366

完全
予約制

