

# こころのもやもや、悩みごと 話してみませんか？



～こころのケア相談のご案内～

こころの奥にある悩みごとは、話すことで気持ちが軽くなったり、こころのつかえがとれることがあります。

“こころのケア相談”は、あなたが抱える複雑な悩み、身近な人には言いにくいことをゆっくりお聴きし、よい方向を一緒に考えるところです。

相談の秘密は固く守りますので、安心してご相談ください。

【対 象】 こころの悩みを抱えている方、ご家族、関係者

完全予約制

【相談内容】 たとえば・・・

- 気分が落ち込む、眠れない
- 職場や家庭などの人間関係の悩み
- 人と接することが不安、うまく付き合えない
- 家族や周囲の人の言動で困っている
- お酒に関連する悩み・問題
- ひきこもり、不登校、仕事に行けない
- 受診した方が良いか
- ・・・など

【精神科医師による相談】 時間:午後2時～午後4時

実 施 日		
令和6年4月30日(火)	5月30日(木)	6月5日(水)
8月28日(水)	10月31日(木)	12月11日(水)
令和7年2月18日(火)	3月5日(水)	

【公認心理師による相談】 時間:午後1時30分～午後4時30分

実 施 日		
令和6年5月8日(水)	7月12日(金)	9月18日(水)
11月22日(金)	令和7年1月15日(水)	3月21日(金)

【時間】 お一人あたりの相談時間は60分までです。

※ 相談をご希望の場合は、まず、下記問い合わせ先までご連絡ください。

【場所】 朝来市保健センター

※ 朝来市保健センターまでお越しいただくことが難しい場合は、会場変更が可能な場合もあります。ご相談ください。

他の相談先は  
こちらから…

【問い合わせ先】 朝来市 健幸づくり推進課(朝来市保健センター内)  
朝来市和田山町法興寺378番地1 電話:672-5269

