

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

【相談内容】たとえば・・・

○気分が落ち込む、眠れない

○お酒に関連する悩み・問題

○職場や家庭などの人間関係の悩み

○ひきこもり、不登校、仕事に行けない

○人と接することが不安、うまく付き合えない

○受診した方が良いか

○家族や周囲の人の言動で困っている

・・・など

完全予約制

【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7年 4 月 25 日(金)	6 月 24 日(火)	7 月 31 日(木)
9 月 10 日(水)	11 月 12 日(水)	12 月 25 日(木)
令和8年1月 20 日(火)	3 月 27 日(金)	

【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7年 5 月 21 日(水)	7 月 11 日(金)	9 月 12 日(金)
11 月 5 日(水)	令和8年 1 月 23 日(金)	3 月 13 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。

【その他】相談には市の保健師が同席します。

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