

一人で抱えず、“もやもや”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～

相談者：こころの悩みを抱えている
本人、ご家族、関係者

〈相談内容の例〉

- ・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
- ・お酒に関する悩み、問題
- ・ひきこもり、不登校、
仕事に行けない
- ・受診したほうがいいか



こころの奥にある悩み事は
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。

すぐに解決しなくても、
悩みとともに生きていく方法を
一緒に考えませんか。

相談無料
完全予約制
秘密厳守

精神科医師 相談日
午後2時～4時

令和8年4月28日 (火)
6月18日 (木)
8月25日 (火)
10月20日 (火)
12月24日 (木)
令和9年3月16日 (火)

公認心理師 相談日
午後1時30分～4時30分

令和8年5月13日 (水)
7月31日 (金)
9月16日 (水)
11月20日 (金)
令和9年1月13日 (水)
3月12日 (金)

相談時間：お一人60分（要予約）

場 所：朝来市保健センター

（保健センターへの来所が難しい場合は要相談。）

その他：市保健師が相談に同席します。

朝来市健幸づくり推進課

〒669-5267

朝来市和田山町法興寺378-1

☎ 079-672-5269

FAX 079-672-5369