



こころのもやもや、悩みごと、 しんどさを話してみませんか？

～こころのケア相談のご案内～

“何でこんなことになったんだろう” “どうしたら楽になれるの？”、漠然とした不安、理由のない苛立ち、長く続く悲しみや孤独感などに一人で耐えていませんか？ じりじりと追い詰められていませんか？

そんなあなたの思いを、専門家(精神科医師、公認心理師)が秘密厳守でお聴きし悩みやしんどさを整理したり、解決するためのお手伝いをします。

【対象】 次のような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
- お酒に関連する問題
- ひきこもり、不登校、仕事に行けない
- 受診した方が良かったか
- ・・・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5年4月18日(火)	5月16日(火)	6月29日(木)
8月23日(水)	10月3日(火)	12月6日(水)
令和6年2月29日(木)	3月6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5年5月10日(水)	7月14日(金)	9月13日(水)
11月17日(金)	令和6年1月24日(水)	3月15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。

【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)
朝来市和田山町法興寺378番地1 電話：672-5269

他の相談窓口は…

困ったときの相談窓口



で検索