



# こころの相談室



あなたのこころは、疲れていませんか？なんだか気分が落ち込んで、毎日つらい……。そんな気持ちになっていませんか？気づかないうちに蓄積していくストレス。ストレスを過剰にためると、こころが病気になり、身体にも悪影響を与えることがあります。

早めの手当てが何より大切です。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

- と き** 下記日程表参照 **午後 1 時 30 分から**
- ところ** 美濃加茂市生涯学習センター
- 相談内容** イライラして怒りっぽい・ゆううつで眠れない・  
職場でうまくいかない・家に閉じこもる・お酒を飲みすぎる・暴力を振るう・認知症等の「家族をお持ちの人」や「ご本人」の悩み
- 相談時間** 約 1 時間
- 相談対象** 美濃加茂市在住の人（治療やカウンセリングを受けている人は除きます）
- 担当者** 精神保健福祉士（保健師が同席します）
- 申し込み方法** 個別相談ですので、希望の人は、窓口または電話にて健康課へお申込みください。



日	程
平成 30 年 4 月 23 日（月）	10 月 22 日（月）
5 月 28 日（月）	11 月 26 日（月）
6 月 25 日（月）	12 月 17 日（月）
7 月 23 日（月）	平成 31 年 1 月 21 日（月） ※9:00~12:00
8 月 27 日（月）	2 月 25 日（月）
9 月 28 日（金）	3 月 25 日（月）



## ＜問い合わせ・申し込み＞

美濃加茂市 健康課 成人保健係

☎ 0574-25-2111（内線 387）