



# 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・保健センター
- 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
令和3年4月26日（月）	10月25日（月）
5月24日（月）	11月22日（月）
6月28日（月）	12月27日（月）
7月26日（月）	令和4年1月24日（月）
8月23日（月）	2月28日（月）
9月27日（月）	3月28日（月）



あかりとひかる

美濃加茂市 ゲートキーパー

PRキャラクター

## <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386・387）