

ひとりで抱え込まず、お話してみませんか？

こころの健康相談

こころが疲れたとき、悩んでいるとき、
誰かに話すことで気持ちが少し軽くなることがあります。

不安や悩みを
聞いてほしい

眠れない、
気分が沈む



家族・近所・
同僚など、関わ
り方に悩んで
いる・・・

なんだか
元気がでない...

あなたのこころの悩みを、お気軽にご相談ください。
専門の相談員が、あなたのお気持ちに寄り添い、一緒に考えます。

日程・場所

10月26日（月）

13:30～16:30

南部町健康センター

要予約

1組40分程度

※ご本人はもちろん、ご家族の
方もご利用いただけます。

相談料

無料

申込締切 10月16日（金）※下記申込先まで、ご連絡ください。

相談員

臨床心理士・公認心理師 坂上 由香 氏

※すでに精神科・診療内科受診中の方は、主治医への相談をお願いします。

※ご相談内容は、相談者の了解なく他の人にお話しすることはありません。

【こころの健康相談（電話・メール・対面での相談）】

町保健師が、南部町民を対象として、こころに不安や悩みのある方
のための相談を行っておりますので、ご利用ください。

★ 電話相談 : 090-9747-6341

※ 月～金曜日（土日・祝日・年末年始を除く）8:30～16:30

★ メール相談: kokoro@town.aomori-nanbu.lg.jp

※返信にはお時間を要しますので、ご了承ください。

【問い合わせ・申込先】

南部町健康こども課
健康対策班

0178-60-7100