回覧

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
12月7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
12月2日（水）
※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