

こころの相談のご案内



こころの悩みを一人で抱えていませんか。

「こんなことで相談していいのかな」と思う時こそ、相談のチャンス！

時間が解決することもあります。しかし、こころの負担を長い期間背負い続けていると、気づかないうちにこころや気持ちが折れてしまうことがあります。そうなるまえに相談を。

セルフケアや医療機関への受診の目安などについて、精神科医に直接相談できます。

「しんどい」「困った」と感じた時に相談を

- | | |
|---|---|
| ☐ 夜眠れない、寝ても疲れが取れない | ☐ 何をするにも億劫に感じる |
| ☐ 疲れやすい、やる気が出ない | ☐ 集中力がなくなり、仕事の意欲が減った |
| ☐ 職場の人間関係で悩んでいる | ☐ 新聞やテレビに関心がなくなった |
| ☐ 家族のことで悩んでいる | ☐ 最近、物忘れが多くて困っている |

(注意)

- ・薬の処方はできません、精神科の薬についてのご相談はできます。お薬手帳をご持参ください。
- ・診断や診断書の作成は、行うことができません。

令和7年度相談日程

場所：七ヶ宿町保健センター

相談できる人：町民の方・町内企業にお勤めの方

要予約

4月18日	5月16日	6月13日	7月11日
8月 8日	9月12日	10月10日	11月 7日
12月12日	1月 9日	2月20日	3月27日

【予約・お問い合わせ】

健康福祉課 0224-37-2331