

# 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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 夜眠れない、寝ても疲れが取れない | <input type="checkbox"/> 何をするにも億劫に感じる       |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、やる気が出ない    | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなり、仕事の意欲が減った |
| <input type="checkbox"/> 職場の人間関係で悩んでいる    | <input type="checkbox"/> 新聞やテレビに関心がなくなった    |
| <input type="checkbox"/> 家族のことで悩んでいる      | <input type="checkbox"/> 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6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26日	5月17日	6月14日	7月19日
8月23日	9月20日	10月18日	11月22日
12月20日	1月17日	2月21日	3月21日

【予約・お問い合わせ】

健康福祉課 0224-37-2331