

食欲がなくて、何を食べても
おいしくない…

憂鬱な気分になったり、焦りを感じた
り…気持ちが落ち着かない

この頃寝つきが悪くて、
眠れていない…

心の相談日

こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。一方で、気づいていても「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身やご家族が抱え込み、誰にも相談できずにいることもあるのではないのでしょうか。

日頃、感じていることを誰かに聞いてもらうだけでも心が楽になることもあります。

ひきこもり等に関する相談もお受けしています。

秘密は厳守します。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

日 程	時 間	場 所	担 当
5 月 30 日 (金)	9 時～ 12 時 (1時間程度)	内子保健 センター (内子分庁裏)	池田有紀 臨床心理士
7 月 14 日 (月)			幸田裕司 心理療法士
9 月 5 日 (金)			池田有紀 臨床心理士
11 月 19 日 (水)			幸田裕司 心理療法士
1 月 30 日 (金)			池田有紀 臨床心理士
3 月 未定			幸田裕司 心理療法士

※記載している相談日以外にも対応することが可能です(要相談)。

※申込制ですので前日までにお電話で内子町保健センターにお申し込み
ください。

内子町保健センター(内子町平岡甲 168 番地)

受付時間:8:30~17:15

電話番号:0893-44-6155