

♡ 頑張りすぎていませんか？ あなたのこころ、お元気ですか？

令和8年度

こころの健康相談会

仕事や人間関係の悩み、子育て、ひきこもりや不登校のことなど、お困りのことはありますか。

あなたやご家族のこころの悩みや不安について相談をお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。



- ・気分が落ち込んで、仕事に行きたくない
- ・眠れなくてつらい、食欲がない



- ・毎日の子育てがしんどい、イライラが続く
- ・ひきこもりや不登校についての心配

ご家族のこと…

- ・アルコールやギャンブル問題
- ・物忘れがひどくなってきた
- ・本人にどう接したらよいか知りたい



- ・人間関係がうまくいかない
- ・仕事が長続きしない
- ・身近な人を亡くしてから気持ちが落ち着かない

様々なこころの悩み…一人で抱え込まずにご相談ください。

日程	時間	場所	担当相談員
令和8年 6月24日(水)	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～ (1組45分程度)	石川町 保健センター (石川町字渡里沢 37-5)	公認心理師
令和8年 9月16日(水)			
令和8年12月14日(月)			
令和9年 3月10日(水)			

【対象】町内在住の本人またはご家族

【定員】各日3名まで(要予約)

【申込】完全予約制となります。開催日の1週間前までにお申込みください。

予約・問合せ先 石川町保健福祉課健康増進係 ☎0247-26-8416