

♡ 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7年度

# こころの健康相談会

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

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3月19日(木)	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～ (1組45分程度)	石川町役場 (石川町字長久保185-4)	公認心理師

【対象】 町内在住の本人またはご家族

【定員】 3名まで(要予約)

【申込】 3月13日(金)までに電話またはWEBでお申込みください。

WEB: 二次元コードを読み取り必要事項を入力してください⇒



**予約・問合せ先**

保健福祉課健康増進係 ☎0247-26-8416

平日8:30~17:00 (12:00~13:00を除く)