

こんなお悩み ありませんか

自分自身のこと
やる気がでない
感情が抑えられない

人間関係
対人ストレス、家族や
パートナーの悩み

仕事・キャリア
プレッシャー、将来
の不安

心身の不調
眠れない、漠然とし
た不安



ひとりで悩んでいませんか？



仕事や暮らしの変化で、こころがそっと疲れてしまうことがあります。
誰にも言えず抱えこんでしまう前に、お話を聞かせてください。あなた
のペースで、安心して話せる時間をご用意しています。



お気軽にご相談ください！

小鹿野町 健康づくり課

0494 (75) 0135

〒368-0015 小鹿野町小鹿野300
保健福祉センター内

公認心理師の

こころの相談 日程

こころの悩み何でも相談

こころに関する悩み、何でも相談ください

4月 9日 (木) ①	8月25日 (火) ①	12月 8日 (火) ①
5月14日 (木) ①	9月17日 (木) ②	1月14日 (木) ①
6月18日 (木) ②	10月 1日 (木) ①	2月 9日 (火) ②
7月 2日 (木) ①	11月26日 (木) ②	3月 5日 (金) ②

① 13:30～16:30 ② 9:00～12:00

ひきこもり相談

ひきこもり・不登校（登校を嫌がる）でお悩みの、ご本人、ご家族からの相談をお受けいたします。

4月23日 (木) ②	7月21日 (火) ②	12月23日 (水) ①
5月28日 (木) ①	10月22日 (木) ②	2月26日 (金) ②

相談員：安出 香織 先生

公認心理師とは

心理学の専門知識を持ち、心理に関する相談や助言を通じて、問題解決の手助けをします。

