

# 令和2年度 こころの健康相談

## あなたのこころは風邪をひいていませんか？

仕事や家庭、人間関係など…人は心配事や不安があると、こころも風邪を引いた状態になってしまうことがあります。「なんだか気分が晴れずに身体もだるい…」 「眠れない…」 「イライラする…」 「生きているのがつらい…」 「誰にも話せなくて苦しい…」 など、こんなことを思った時は、こころが風邪をひきかけているかもしれません。

**1人で悩まずに専門の相談員（臨床心理士）に話してみませんか？**  
解決のヒントが見つかるかもしれません。プライバシーは厳守します。

### ○日程及び場所

相談日	場所	受付時間
4月23日（木）	千代田町保健センター	※完全予約制（1枠50分） ① 13：30～14：20 ② 14：30～15：20  *時間については ご相談に応じます。
5月18日（月）	神埼町保健センター	
6月18日（木）	千代田町保健センター	
7月13日（月）	神埼町保健センター	
8月27日（木）	千代田町保健センター	
9月14日（月）	神埼町保健センター	
10月29日（木）	千代田町保健センター	
11月30日（月）	神埼町保健センター	
12月24日（木）	千代田町保健センター	
1月18日（月）	神埼町保健センター	
2月18日（木）	千代田町保健センター	
3月8日（月）	神埼町保健センター	

### ○予約・お問い合わせ先

神崎市 健康増進課 健康増進係（神埼町保健センター） ☎51-1234  
住所：神埼町鶴 3456 番地 5（旧 JA 会館 2 階）

