**令和４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21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16日（月） | 神埼町保健センター |
| ６月20日（月） | 千代田町保健センター |
| ７月25日（月） | 神埼町保健センター |
| ８月22日（月） | 千代田町保健センター |
| ９月26日（月） | 神埼町保健センター |
| 10月17日（月） | 千代田町保健センター |
| 11月21日（月） | 神埼町保健センター |
| 12月19日（月） | 千代田町保健センター |
| 1月27日（金） | 神埼町保健センター |
| 2月20日（月） | 千代田町保健センター |
| 3月20日（月） | 神埼町保健センター |

  
**○予約・お問い合わせ先**

**神埼市 健康増進課 健康増進係　☎51-1234**

**※**住所：神埼町鶴3542番地１