

令和 8 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。

完全予約制で、プライバシーは厳守します。

○日程及び場所

場 所	相 談 日	受 付 時 間
神埼町保健センター (神埼中央交流センター2階) <奇数月に開催> 住所：神埼町鶴 3456 番地 5	5月18日(月)	※完全予約制(1枠50分) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 *時間・場所については ご相談に応じます。
	7月13日(月)	
	9月7日(月)	
	11月16日(月)	
	1月25日(月)	
	3月15日(月)	
千代田町保健センター <偶数月に開催> 住所：千代田町直鳥 57 番地 1 	4月23日(木)	
	6月25日(木)	
	8月27日(木)	
	10月29日(木)	
	12月17日(木)	
	2月25日(木)	

「こころの体温計」も試してみませんか？

パソコンや携帯電話で気軽にメンタルチェックができます。
簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度が分かるようになっています。

【ホームページアドレス】

<https://www.city.kanzaki.saga.jp/main/411.html>

神埼市 こころの体温計

検索

QRコードはこちらから↓



予約・お問い合わせ先



神埼市 健康長寿課 健康増進係

☎0952-51-1234

住所：神埼市鶴 3542 番地 1