



こころの相談室

あなたのこころは、疲れていませんか？なんだか気分が落ち込んで、毎日つらい……。そんな気持ちになっていませんか？気づかぬうちに蓄積していくストレス。ストレスを過剰にためると、こころが病気になり、身体にも悪影響を与えることがあります。

と き 下記日程表参照 **午後 1 時 3 0 分から**

ところ 保健センター
(美濃加茂市健康のまち一丁目 2 番地 **みのかも健康プラザ**内)



相談内容 イライラして怒りっぽい・ゆううつで眠れない・

職場でうまくいかない・家に閉じこもる・お酒を飲みすぎる・暴力を振るう・認知症等の「家族をお持ちの人」や「ご本人」の悩み

相談時間 約 1 時間

相談対象 美濃加茂市在住の人(治療やカウンセリングを受けている人は除きます)

担当者 精神保健福祉士 (保健師が同席します)

申し込み方法 個別相談ですので、希望の人は、窓口または電話にて健康課へお申込みください。

日	程
令和 6 年 4 月 22 日 (月)	1 0 月 2 8 日 (月)
5 月 2 7 日 (月)	1 1 月 2 5 日 (月)
6 月 2 4 日 (月)	1 2 月 2 3 日 (月)
7 月 2 2 日 (月)	令和 7 年 1 月 2 7 日 (月)
8 月 2 6 日 (月)	2 月 2 5 日 (火)
9 月 2 4 日 (火)	3 月 2 4 日 (月)



あかりとひかる
美濃加茂市 ゲートキーパーPR
キャラクター

<問い合わせ・申し込み>

美濃加茂市 健康課 成人保健係

☎ 0574-66-1365