

美濃加茂市

こころの相談室

ひとりで
悩まずに
ご相談ください

あなたのこころは、疲れていませんか？

気づかない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。

はやめの手当てが何より大切です。秘密は厳守しますので、
お気軽にご相談ください。



こんなお悩み
ありませんか？

- ☒ 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
- ☒ 家族にあたってしまう
- ☒ お酒を飲みすぎる
- ☒ 認知症等の家族をお持ちの人や「ご本人」の悩み

日時

下記日程表参照 午後1時30分から（相談時間は約1時間となります）

会場

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
お申し込みください。

日程表

令和8年4月27日(月)

5月25日(月)

6月22日(月)

7月27日(月)

8月24日(月)

9月28日(月)

10月26日(月)

11月24日(月)

12月21日(月)

令和9年1月25日(月)

2月22日(月)

3月23日(火)



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

美濃加茂市
健康課 成人保健係

<問い合わせ・申込み>

 0574-66-1365