

ひとりで悩まないで、まずは相談してみませんか？

# こころの健康相談

こころが軽くなるお手伝いをします

ご自身やご家族のこころの不調について、  
気になることがあったときは、ひとりで悩まないで、  
まずは相談してみてください。

精神科医が相談に応じ、こころの健康づくりの  
サポートをいたします。

♥ 本人、ご家族、支援者、その他どなたでも  
ご利用できます。

♥ 秘密は厳守されますので、  
お気軽にご利用ください。



📅 日時：予約制

| 開催日       | 時間                           |
|-----------|------------------------------|
| 8月27日(木)  | 10:00~12:00<br>(ひとりにつき30分程度) |
| 10月8日(木)  | //                           |
| 12月10日(木) | //                           |
| 2月25日(木)  | //                           |

## 相談例

- 学校や職場に行けなくなってしまったり、ひきこもってしまったりしている
- 人間関係がうまくいかず悩んでいる
- 家族との関係がうまくいかず、時には暴言や暴力を振るうこともある
- 人の視線が気になり、外出できない
- 拒食や過食があり、心配している
- 眠れていない など

📍 場所 里庄町健康福祉センター 相談室

👤 相談医 わに診療所 和逄医師

☎ 予約方法 各開催日の**2日前**までにお電話でお申し込みください。

あなたの「話したい」を  
お待ちしております。



申込み・問い合わせ先

里庄町健康福祉課

☎ (0865) 64-7211

こころの健康についてのご相談は、早めの対応が大切です。  
ひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。