

令和7年度 心のなんでも相談

人は生きていくうえで誰でもストレスや様々な悩みに直面するものです。

仕事や子育て、人間関係などから、ストレスを溜めていないでしょうか？

心も体と同じように病気になります。体がだるくて疲れやすい、楽しい気持ちになれない等、変だなと感じた時は我慢せずに、専門の相談員に相談しましょう。
家族や自分自身の心の健康を守るために、お気軽にご相談ください。

日 程		相談時間
4月	16日（水）	①10：00～ ②11：00～ ③13：00～ ④14：00～ ⑤15：00～
5月	15日（木）	
	28日（水）	
6月	18日（水）	
7月	11日（金）	
8月	14日（木）	
	27日（水）	
9月	17日（水）	
10月	9日（木）	
11月	21日（金）	
12月	9日（火）	
	25日（木）	
1月	14日（水）	
2月	10日（火）	
3月	12日（木）	
	25日（水）	

◆ 相談時間：1人1時間（予約制）

*各相談日の1週間前までに予約をお願いします

◆ 場所：中津川市健康福祉会館

◆ 相談員：臨床心理士

◆ 注意事項

- ・キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
- ・状況により、急遽中止・延期になることもございます。
- ・ご本人様・ご家族様などの体調により、希望日の変更をお願いする場合があります。
- ・換気をしながら相談を実施します。



申込・問合せ：中津川市役所健康課 0573-66-1111(内線 639)