

こころのケア相談



～医師による相談～

誰でもストレスなどから心の調子が悪くなることがあります。

下記のようなことでお悩み、お困りでしたら、気軽にこころのケア相談をご利用下さい。

相談は**秘密厳守**し、**無料**です。家族の方も相談できます。

ゆっくりお話を伺うため**予約制**にしています。**前日までに**申込み下さい。

● このような悩みや困りごとを相談できます

寝つきが悪い
夜中に時々目が覚める等
熟睡感がない、眠れない



何もする気になれない
おっくうに感じる

最近、物忘れ が増えてきた
もしかして認知症？



何となく不安・イライラする
気分が落ち込む

朝起きて、会社や学校に
行かないと…と思っても行けない



家の中で閉じこもりがち
外に出るのが怖い

お酒の問題で困っている



その他
こころの悩み 家族の相談など

● 日時・会場など

実施日		
6月20日(金)	7月9日(水)※	10月24日(金)
12月10日(水)	令和8年1月23日(金)	令和8年3月4日(水)

【場 所】養父公民館 養父市広谷 250

※7月9日(水)のみ：やぶ市民交流広場(YBファブ) 養父市八鹿町八鹿 538-1

【時 間】午後1時30分～4時30分(お一人あたりの相談時間は60分まで)

【医 師】医療法人社団絹和会 但馬病院

【問い合わせ先】養父市健康医療課 健康増進グループ

電話079-662-3167 E-mail kenkouka@city.yabu.lg.jp