

令和7年度 養父市

～あなたのココロちょっと一息つきませんか～

# 心をほぐすカウンセリング

何かとあわただしい日常生活の中で、ほっと一息つく時間は誰もが求めるものです。

誰にも相談できずに頑張りすぎて疲れてしまうことってありませんか？

ココロが疲れてこり固まってしまう前に、自分の気持ちと向き合い、ココロのこりをほぐしてみませんか？

プライバシーは厳守しますので、お気軽にご相談ください。

相談は無料

● **対象** 次のような悩みを抱えている方、ご家族、関係者

● **相談内容** 例えばこんなこと・・・

- ・学校や職場の人間関係に悩んで疲れてしまった
- ・学校や仕事に行きづらい
- ・自分に自信が持てなくて悩んでいる
- ・部屋や家から出たくない
- ・眠れない、わけもなく涙が出る
- ・ゆううつで何もやる気のない日が続く



● **時間** お一人あたりの相談時間は 60 分までです。

● **申し込み** 完全予約制

公認心理師	相談日	場所	時間
中江紀子さん	5月9日(金)	養父公民館	午後1時30分～ 4時30分 (予約制)
	6月6日(金)	★やぶ市民交流広場	
	8月1日(金)	養父公民館	
	9月5日(金)	★やぶ市民交流広場	
	10月10日(金)	養父公民館	
	12月5日(金)	養父公民館	
	令和8年1月16日(金)	★やぶ市民交流広場	
藤井崇弘さん	令和8年2月6日(金)	★やぶ市民交流広場	
中江紀子さん	令和8年3月6日(金)	養父公民館	

【場所】 養父公民館 養父市広谷 296-1

★ やぶ市民交流広場(YBファブ) 養父市八鹿町八鹿538-1

【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