

～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

日々の悩みや疲れを抱え込んだままの心を、一度ゆっくりとほぐしてみませんか。「悩み」を話すことで、ココロの中のしこりが少しずつ解けていきます。

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。

●**対象** 次のような悩みを抱えている人
ご家族、関係者 など

相談無料

●**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。(要予約)

公認心理師	相談日	場所	時間
中江紀子さん	令和8年 5月15日(金)	養父公民館	午後1時30分～ 4時30分 (予約制)
	7月10日(金)	★やぶ市民交流広場	
	8月21日(金)	養父公民館	
	10月16日(金)	★やぶ市民交流広場	
	11月13日(金)	養父公民館	
	12月11日(金)	★やぶ市民交流広場	
	令和9年1月22日(金)	養父公民館	
	3月5日(金)	★やぶ市民交流広場	

【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