

令和8年度

# 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ください。

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。

## ● このような悩みや困りごとを相談できます

朝起きて、会社や学校や学校に行かないと…と思っても行けない

最近、物忘れが増えてきた  
もしかして認知症？

なんとなく不安・イライラする  
気分が落ち込む

寝つきが悪い  
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

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

こころの悩み  
家族の相談など

## ● 時間 お一人あたりの相談時間は60分までです

## ● 申込み 【完全予約制】

実施日		場 所 時 間
6月16日(火)	9月8日(火)	養父公民館 午後1時30分～ 午後4時30分 (要予約)
11月10日(火)	令和9年2月9日(火)	

【医 師】大森クリニック 医師

【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