

## 🌿 こころの健康相談のご案内 🌿

精神保健福祉士が、ご自身に関するさまざまな思いや悩み、家族に対する心配事について、お話をお聴きします。

「人間関係で悩んでいる」「最近家族がずっと疲れた表情をしていて、心配」といった悩み事や、「これからどうしていいかわからない」「生きていても仕方ない」等の漠然とした思い等、さまざまな思いと、その背景にある複雑に絡み合った状況をうかがいます。

一回話をするだけで、何かが劇的に変化することは少ないかもしれませんが。

しかし、話をして、気持ちや状況を整理することで、こころが落ち着きを取り戻し、それまでには思い浮かばなかった新しい考えや選択肢を見つけることができるかもしれません。まず、一度ご相談ください。

### 🌿 たとえばこのようなことで悩んでいる方へ 🌿

- 🌿 思い・気持ち：「憂うつな気持ちが続いている」「自分は何の役にも立たないと思う」「死ぬことばかり考えている」
- 🌿 夫婦・家族関係：「自分一人で家事も子育てもしていて、限界」「こどもが自傷行為をしているが、どう接したらよいかわからない」
- 🌿 仕事関連：「家族が仕事から暗い表情で帰宅することが続いていて心配」「転職・配置転換で激務が続いており、疲労がとれない」
- 🌿 人間関係：「学校・職場の人間関係に悩んでいる」「家族が嫌がらせ・いじめを受けているようだ」
- 🌿 体調の変化：「眠れない日が続いている」「お酒の量が増えた」

相談は無料です。秘密は守られます。ご相談内容によっては、他の支援機関をご紹介しますことがあります。

🌿 対象：加西市民の方

🌿 電話相談（保健師対応）：

月曜～金曜（祝日除く）8:30～12:00、13:00～17:15

（他業務との兼ね合いで、その場で対応できないことがあります）

🌿 対面相談：

完全予約制（一つの相談内容につき、1～3回程度相談可能です）

日程・場所はHPもしくは広報（末ページの『相談コーナー』）を

ご確認ください。

お問い合わせ・ご相談は健康課（42-8723）までご連絡ください。