

一人で悩まずに、  
一度ご相談ください。

# 『心の健康に関する相談』

## 定期開催のお知らせ

真室川町福祉課

生活の悩み、仕事の悩み、最近眠れない等・・・一人で抱え込まず、少し吐き出してみませんか。専門的に相談をお受けできる様、臨床心理士による定期相談をおこなっています。

ご本人はもちろん、家族や関係者からの相談もお受けします。お気軽にご利用下さい。

※場所・開催日等

日 時	R5.4月26日(水)	6月28日(水)	13時30分～ 14時30分～ 15時30分～  各1時間程度
	8月30日(水)	10月25日(水)	
	12月20日(水)	R6.2月28日(水)	
担当者	PFC Hospital 臨床心理士 和田 美和先生		
場 所	ヘルスケアセンターまむろ川 1階会議室		

※相談は無料です

※相談者のプライバシーをお守りするため、電話で事前にご予約をお願いいたします。  
秘密は厳守いたします。

申込み・問い合わせ  
真室川町福祉課 保健師  
62-3436

### 心の健康チェック

- 1 最近ちゃんと眠れていますか?
- 2 毎日の生活に充実感はありますか?
- 3 仕事などの能率が落ちていませんか?
- 4 わけもなく疲れた様な感じはありませんか?

