

# こころの健康相談会のお知らせ

新型コロナウイルスによる自粛生活が続き、生活に活力がでない、ゆううつな気分などありませんか？

- 夜眠れない、早朝に起きてしまう。
- 食欲がわかない（食べてもおいしくない）
- 疲れやすい、やる気が出ない。
- イライラしやすい、落ち着きがない。
- お酒の量が増えた。
- 職場の人間関係で悩んでいる、仕事でミスが増えた。
- 家族のことで悩んでいる。
- 楽しめていたことが楽しめない…など

何か気になることがありましたら、本人だけでなく、周りの方からのご相談でも構いません。

## 講師の紹介（山口律子先生）

毎年好評を頂いている講師による相談会です。先生は、数多くのうつ病患者を抱える家族のケアを手がけています。

## こころの健康相談会 **完全予約制**

日時：令和3年9月24日（金）

① 9時 30分～	④ 13時 30分～	⑦ 16時 30分～
② 10時 30分～	⑤ 14時 30分～	
③ 11時 30分～	⑥ 15時 30分～	

会場：保健福祉センター（白田 306）リモートでの相談です。

申し込み方法：電話でお申込みください。

※約40分程度の相談となります。

上記の相談会だけでなく、保健福祉センターでは随時相談を受付けています。

保健福祉センター 電話 0557-22-2300