

# こころの健康相談会のお知らせ

専門的な知識をもつ先生の相談会を行います。

- 眠れない、早朝に起きてしまう。
- 食欲がわかない。
- 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

講師の紹介（山口律子保健師）  
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。

何か気になることがありましたら、本人だけでなく、ご家族やご友人等のご相談でも構いません。ぜひご相談ください。

## こころの健康相談会 完全予約制※約45分程度

日にち	時 間
5月29日（水）	① 10:30～
9月 6日（金）	① 10:30～ ② 13:30～ ③ 14:30～ ④ 15:30～ ⑤ 16:30～
令和7年2月7日（金）	① 10:30～

会場：保健福祉センター（白田306）

申し込み方法：電話

※9月6日（金）18:30～就労者と家族向け心の健康セミナー  
2月7日（金）14:00～ゲートキーパー養成研修開催予定  
詳細は町のホームページまたはLINEでお知らせします。