

# こころの相談会

周南市では、様々な要因からくる精神不安やストレスへ適切な対応ができるよう、公認心理師による個別相談会を実施しています。

悩みを抱える人や支える人（家族等）も、相談が受けられます。

## こんな症状、ひとりで抱えていませんか？



- ◇やる気が出ず、いつもできていたことがおっくうである
- ◆不安が強くて気持ちが落ち着かない
- ◇気持ちが落ち込んで食欲がない
- ◆眠れない
- ◇悩みがあるが自分で気持ちが整理できない



### ■場 所

徳山保健センター 3階

### ■費 用

無料

### ■注意事項

- ・前日までの予約が必要です。
- ・精神科・心療内科等に通院中の方は対象外となります。
- ・相談は1人1時間程度とさせていただきます。（原則1人1回まで）

### ■日 程

日 時		
2025年4月30日	(水)	①13:00～
6月17日	(火)	②14:00～
10月7日	(火)	※問診票の記入をお願いするため、 15分前にお越しください
12月23日	(火)	
2026年2月17日	(火)	



### ■問い合わせ

周南市健康づくり推進課（徳山保健センター内）

周南市児玉町1-1 ☎ 0834-22-8553