

こころの健康相談

～あなたの心、元気ですか？～

心や体が多少つらくても、私たちはつい「気のもちようでがんばれる」「これくらいで弱音を吐くわけにはいかない」などと思ってしまいがち。でも、そうやって無理を続けていると、いつか本当に病気になってしまうかもしれません。

大切なのは、心や体のつらさに“見て見ぬフリ”をしないことです。

そこで嘉手納町では、町民の皆様がより生き生きと暮らしていただくために、専門の相談員による「こころの健康相談」を行います。



「気分が滅入る」「やる気がでない」「不安で仕方がない」「眠れない」などの症状で悩んでいませんか？そんな症状がある方は、心のSOSを見逃さず「こころの健康相談」で相談してみませんか？プライバシーは厳守します。どうぞお気軽にお電話ください。

対 象・・・嘉手納町在住の方が対象です。（相談料は無料）
相 談 員・・・臨床心理士、保健師
相談方法・・・来所による相談（予約制です）
場 所・・・嘉手納町役場
日 時・・・毎月1回 午後2:00～5:00まで
平成22年10月27日（水）
11月10日（水）
12月1日（水）※心の健康展に併設
12月2日（木）※心の健康展に併設
平成23年1月5日（水）
2月2日（水）
3月2日（水）

予 約 先：嘉手納町役場 いきいき健康課
電話 956-1111(156)