



こころの相談

～ 相談してみた。少し気持ちが楽になった。～

自分のこころの中をのぞいてみたり、自分の考える傾向に気づいたり…。

こころの整理のお手伝いをします。子どもさんから大人まで、どなたでもご利用できます。

【 実施日 】	【 時間 】
令和6年 4月17日(水)	① 9:30～10:50
5月13日(月)	② 11:00～12:20
6月7日(金)	③ 13:30～14:50
7月23日(火)	④ 15:00～16:20
8月22日(木)	
9月9日(月)	【 場所 】
10月8日(火)	美波町医療保健センター 2階 会議室
11月13日(水)	
12月13日(金)	
令和7年 1月16日(木)	
2月3日(月)	
3月12日(水)	



心理カウンセラーで箱庭インストラクターの中村喜美子先生による相談です。

箱庭体験をしてみませんか？

〔 箱庭とは、箱の中に心の赴くままに砂で地形を作ったり、置きたいミニチュアを置いていきます。こころにしっかりとくる箱庭ができた時は、癒されていくのを感じることができます。 〕

【 こんな方に 】

- ・エネルギーの低下から抜け出せず苦しい思いに悩んでいる…。
- ・病院に行くまでもないし…。
- ・改まった“精神保健相談”に行くのはちょっと…。
- ・こころの中を、知り合いには知られたくない…。
- ・気軽に、専門家のカウンセラーに話を聞いてもらいたい…。

【 お約束ごと 】

- ・相談時間はひとり80分程度です。
- ・要予約になります。お電話でお申し込みください。
- ・1日4人までご利用できます。
- ・相談は中村先生と二人きりです。第3者が同席することはありません。
- ・秘密は守られます！
- ・相談料は無料です。

連絡先：美波町健康増進課・保健師（77-3621）