

令和8年度心の健康相談会 ～ためらわず相談してみませんか？～



「眠れない・・・」「仕事や人間関係などの心配事が頭から離れずつらい」
「以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる・・・」
「ひきこもっている子どもとどう接すればいいか・・・」「お酒の飲み方で問題を感じている」
など、ご自身や家族の心の不調を抱えている方はぜひご相談ください。

相談は臨床心理士がお受けします。

臨床心理士による相談会

■会 場：小千谷市健康・こどもプラザ あすえ～る

■申込み：健康・子育て応援課 電話83-3640

- ・相談は無料、予約制です。
- ・申込締切日の午後5時までに予約をしてください。

開催日	受付時間	申込締切日
5月21日(木)	午後1時30分～ 3時30分	5月15日(金)
8月20日(木)		8月14日(金)
11月19日(木)		11月13日(金)
2月18日(木)		2月12日(金)
3月11日(木)		3月5日(金)

※相談は1ケース50分です。

※本人への対応等家族による相談もできます。

■このほか、県では24時間相談窓口を設置しています。
悩みを抱えこまずにぜひご利用ください。

ひとりで悩まず、相談してください
新潟県こころの相談ダイヤル

☎ 0570-783-025
(毎日24時間受付)



お問い合わせ：小千谷市健康・子育て応援課 電話：83-3640