

令和7年度

こころの相談



こころ、元気ですか？

- 疲れやすい、元気がない（だるい）
- かなしい、ゆううつな気分
- そわそわして落ち着かない
- 食欲がなくなる、夜眠れない
- 生活リズムがくずれる
- 家族や友人関係で悩んでいる
- 介護疲れで気分が落ち込む
- 心配ごとが頭から離れない
- 考えが堂々めぐりする
- わけもなく涙が出る
- 人に会いたくない
- 家族とのケンカが増える
- お金を使いすぎる
- 育児が辛い

上記のようなことで悩んでいる方やそのご家族のご相談にのります。
悩みがあるときは、ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

※相談内容は、適切に取り扱い、相談者の同意なく外部にもれることはありません。

担当

和光市健康増進センター

電話 048-465-0311



ご予約方法・日程は裏面へ

○精神科医（病気や受診についてのご相談）

実施日

4月8日 (火)
8月5日 (火)
12月9日 (火)

時間

13 : 30
14 : 00
14 : 30

(1 枠30分×3 枠)



○臨床心理士（こころの持ち方や対応等についてのご相談）

実施日

4月21日 (月)	10月20日 (月)
5月19日 (月)	11月17日 (月)
6月16日 (月)	12月15日 (月)
7月14日 (月)	1月19日 (月)
8月18日 (月)	2月16日 (月)
9月 8日 (月)	3月16日 (月)

時間

13 : 00
14 : 00
15 : 00

(1 枠 1 時間×3 枠)



ご予約・場所

和光市健康増進センター

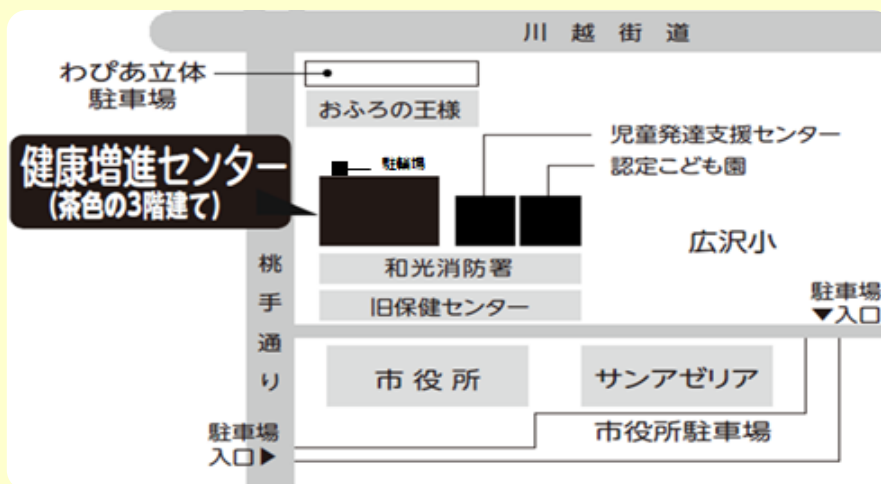
(和光市広沢 1-5-5 1)



048-465-0311
平日 8:30~17:15



d0401@city.wako.lg.jp



○相談無料

○事前予約制

電話またはメール
でご予約できます。
メールでご予約の場
合、改めてお電話い
たします。

