

ひとりで抱え込まないで！話してみませんか



こころの 相談

仕事、家庭のこと、人との関係などの悩みを、しっかり聞いてもらうと

*もやもやしていた気持ちがすっきりします。

*話しながら自分自身で悩みの整理がつき、心が楽になります。

あなたの声を聴かせてください

気分が
落ち込む
眠れない



食欲がない



自分を責める
お酒の量が
増えた



相談方法

公認心理師・臨床心理士があなたに寄り添い、お話を伺います。
対面または電話での相談 **秘密厳守** (匿名での相談もできます。)

予約方法

保健課にご予約ください。

電話 **0187-43-2252**

9:00~17:00 月~金 (祝日除)

相談場所

角館庁舎 / 角館町中菅沢8 1 番地 8

日程

裏面をご覧ください。 広報・仙北市ホームページにも掲載されています。

費用

無料



«お問い合わせ» 仙北市保健課 ☎ 0187-43-2252



こころの健康づくりホームページ

令和8年度【こころの相談予定表】

ご予約／お問合せ 保健課 43-2252

年月		相談時間：1回50分間 午前:①10:00～ ②11:00～ 午後:③13:30～ ④14:30～				
令和8年	4月	8日(水) 午前のみ	10日(金)	16日(木) 午前のみ	17日(金) 午後のみ	24日(金) 午後のみ
	5月	7日(木) 午後のみ	8日(金)	15日(金)	28日(木) 午前のみ	29日(金) 午後のみ
	6月	4日(木) 午後のみ	11日(木)	12日(金)	19日(金)	26日(金) 午前のみ
	7月	2日(木) 午前のみ	10日(金)	17日(金)	30日(木) 午前のみ	31日(金) 午後のみ
	8月	6日(木) 午前のみ	21日(金)	27日(木) 午前のみ	28日(金) 午後のみ	
	9月	3日(木) 午後のみ	10日(木)	11日(金)	18日(金) 午後のみ	25日(金) 午前のみ
	10月	1日(木) 午前のみ	9日(金)	16日(金) 午後のみ	29日(木) 午前のみ	30日(金) 午後のみ
	11月	5日(木) 午後のみ	13日(金)	20日(金) 午後のみ	26日(木) 午前のみ	27日(金) 午前のみ
	12月	3日(木) 午前のみ	11日(金)	17日(木)	18日(金) 午後のみ	25日(金) 午前のみ
	令和9年	1月	14日(木) 午前のみ	15日(金) 午後のみ	22日(金)	28日(木) 午前のみ
2月		4日(木) 午前のみ	12日(金)	19日(金) 午後のみ	25日(木) 午前のみ	26日(金) 午前のみ
3月		4日(木) 午前のみ	12日(金)	18日(木)	19日(金) 午後のみ	26日(金) 午前のみ

※上記予定日以外に相談をご希望の方は、保健課にお問合せください。