

洲本市こころの相談

自分自身、身近な人が
ひとりでつらい思いをしていませんか？

ストレスとなる問題が解決せずしんどい・・・。

気分が沈み、やる気が起こらない。

仕事・家庭で焦り、物事に集中できない。

心配事で、よく眠れない。起きられない。

現実にはない声や考えに縛られ、物事をすすめられない。

お酒やギャンブルを辞めたいが辞められず、困っている。

周りに心配な人がいるが相談窓口がわからない。

周りに相談できないので話を聞いてほしい。

こころの不調は誰にでもあり得ます。
悩みを抱え込まず、まずは相談してみませんか？

【対象】 洲本市にお住まいの方やその家族、関係者

【内容】 保健師・専門医等による相談

【相談窓口】 洲本市健康増進課 22-3337

【受付時間】 月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）午前8：30～午後5：15

個人情報
は固く
守ります！！