

「相談室」を初めて利用される方へ

心の不調に気づいたり、人から病院の受診をすすめられたとき、あなたはどこに行きますか？
精神科や心療内科には何となく行きにくい、一歩が踏み出せない。

そんなときは、あなたの身近にあって気軽に安心して話せる場所として「相談室」をご利用ください。

相談室は心に不調を感じている時や、悩みを抱えている時に利用する他にも
色々な利用方法があります。



マイナス思考のスパイラルに陥っていませんか？

悩み事をひとりだけで抱えていると
考えが堂々めぐりをします。
これしかない、こうするしかない決めつけ
他の方法を考えられなくなります。
そんな時、相談室ではあなたと一緒に
問題を整理したり、解決方法を探したり
するお手伝いをします。

大いにグチってスッキリ効果

愚痴って親しい人にも言いにくい
ですよね。でも相談室でなら大丈夫。
安心して話せます。意外に問題点や
解決策が見えてくるかもしれません。

どんな風に話せばいいのか…漠然としてきちんと話せない

あなたか話せること、話したいことを

そのままお聞かせください。

- * 不安もしくはイライラすることが多い
- * 何もやる気が起きず気持ちが落ち込む
- * 悩みというほどではないけれど、何となく話を聞いてほしい
- * 心を開いて話せる相手がいない
- * 自分に自信が持てない
- * 悲しいことがあった
- * 相手の目を見て話すのが苦手
- * 集団にいと疲れる

どんな
小さなことでも、
大きなことでも
相談できます。

産休、育休中・休職中の方は

「相談室」で家族以外の人と話す練習をしてみませんか？

時間のない方や遠方の方、面談が苦手な方は

ぜひ電話相談を利用してください。

カウンセリングは漢方薬？

カウンセリングを受けたけど効果がなかったという感想を
聞かれたことはありませんか？

カウンセリングの効果は漢方薬に似たところがあります。
即効性のある場合もありますが、おおむねおだやかに効く
というのが特徴です。あきらめたり、焦ったりせずに続けて
いただくことが大切です。少しずつ起こるご自身の心の変化
に気づかれると思います。

ドタキャンOK

心が疲れている時は電話をするだけでもエネルギーが
いります。面接の予約をした後から、緊張したり憂うつ
な気分になったときは、無理をする必要はありません。
遠慮なく予約を取り消してください。

何度でも予約・変更・取消は可能です。

◆◆◆「相談室」の経験豊富なカウンセラーがあなたをサポートします。◆◆◆

北九州市教職員互助会 「こころの健康相談室」

0120-783-505

通話料
無料

「こころの健康相談室」は互助会会員及びその家族、講師の方が利用できます。
会員個人の悩みはもとより、職場や家庭の悩みごとや心の健康などの相談に応じています。

▶ 相談は精神保健福祉士、産業カウンセラーが対応します。

* 相談料は無料です。

* 相談内容の秘密は固く守ります。

* 面接は予約制なので他の相談者とは重なることはありません。

* 匿名です。学校名、お名前はお尋ねしません。

* 電話の相談のみでもOKです。(予約不要)

相談日・時間

毎週 土曜日 12時～17時

※ 祝日・年末年始はお休みです。※ 上記開設日・開設時間以外、電話はつながりません。

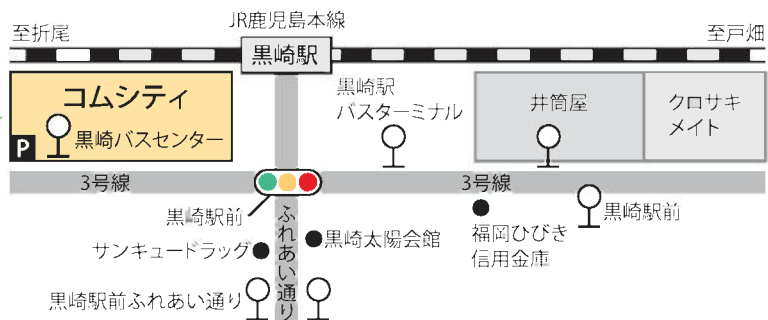
開設場所

北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ地下1階「くろさき少年支援室」

※ 土曜日は「くろさき少年支援室」はお休みです。開設時には「こころの健康相談室」の相談員しかおられませんので安心して相談できます。

※ 下記地図参照

くろさき
少年支援室



もうひとつ
あなたの居場所

