

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。

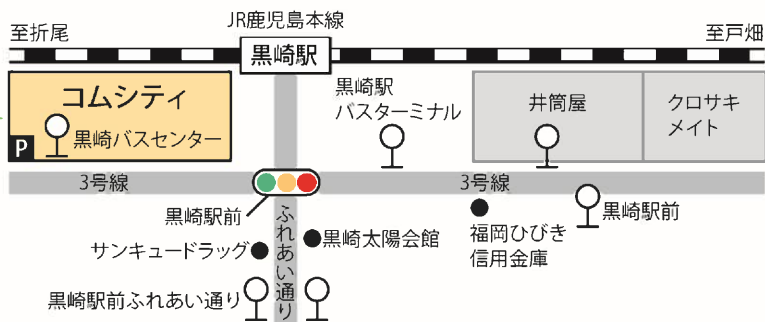
開設場所

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



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、こうするしかないと思いつけ

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でも言いにくい

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

あなたが話せること、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
- * 集団にいると疲れる

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。◆◆◆