



こころの相談室だよ



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口 智子

皆様、いかがお過ごしでしょうか。この記事を書いているのは冬なのですが、皆様を読む頃には春を迎え、職場では人事異動があるなど人の出入りが盛んになり、町中もフレッシュで暖かく活動的な雰囲気になっているかもしれませんね。

そんな中、皆様の周りには、自宅に引きこもって学校や仕事に行く様子もなく、家族以外の人と関わるのがしばらく見られない状態が続いている方はいませんか。そばにいる家族には普通に話していたり、外出をしているという人もいますが、人との交流などがほとんどなく、またそういった状態が10年以上も続く生活をしている方もいるかもしれません。健康な方でも一時的に引きこもり



状態となる場合がありますが、場合によってはうつ病や統合失調症などの精神疾患によってなる場合もあります。自ら相談には行けない場合もあり、ご家族の方が相談に来られることで、解決の糸口が見つかる場合もあります。ご自身のことだけでなく、ご家族のことでもお気軽にご相談ください。



相談申し込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

相談日 毎週木曜日 14:00～17:00 **相談時間** 50分（初回は60～90分程度）

相談手順 お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp（迷惑メール設定解除をお願いします）

お問い合わせ 06-6755-4458（月、水、金の12時～16時）

①メールでのお申し込み

件名：市町村職員共済組合
内容：①お名前、②お電話番号、
③ご希望日
をお知らせください。

②担当相談員より、
予約可能時間をお
知らせいたします。

③予約日承諾の
お返事メールを
お願いします。

④帝塚山大学内
学園前キャンパス
18号館18301室
でお待ちしています。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

ハートランドしぎさん

（生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号）

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。（1人3回を限度とします）

受付日 火・木曜日（10:00～16:00）*日祝祭日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307