



# こころの相談室だより



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、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。原稿を書いている今、日本ではコロナウイルスの影響による緊急事態宣言真っ只中にあります。皆様がこれを読まれている頃には、少しでも安心、安全な世の中となっていることを祈りたいです。

現在、コロナウイルス感染の拡大を防ぐために、「密閉・密集・密接」を避ける行動が求められ、これまでであった職場や学校、家庭での日常のあり方、働き方、人との関わり合い等が、大きく変化せざるを得なかったことと思います。日常が揺るがされ、ウイルス感染、生死に関わるような状況におびえ、世界的な経済状況の悪化や、自粛生活による家族との不和等があり、さらに助けとなる友人や知人との接触の機会が減ることによって、不安や恐怖、怒り、孤独感等を感じる人が多かったのではないのでしょうか。そしてそれは今、今後も多かれ少なかれ続いていることでしょう。中には自分の生活スタイルを見直す機会となったり、夫婦で家事分担ができたり、これまでできなかったことを充実させた方もいたかもしれませんが、誰もが心理的に不調を抱えたり、混乱してもおかしくないでしょう。些細なことでもお気軽にご相談ください。

こころの相談室では、皆様に安心、安全に相談を受けていただけるよう態勢を取り、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いしております。その他お問い合わせは下記メールアドレスにお願いします。また厚生労働省のこころの耳 (HP) でも、各種情報、相談窓口の案内がありますのでご参考にしてください。



## 相談申込み方法 (料金は無料です)

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

2020年4月より相談日時が  
\*\* 毎週金曜日に変更となりました \*\*

**県北部** 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 毎週金曜日(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00~17:00の間で50分(初回は60~90分程度)

**県中部** 相談会場 ● **奈良県市町村会館** 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週金曜日(祝日を除く) 相談時間 9:00~12:00の間で50分(初回は60~90分程度)

相談手順 お申込みは下記**予約専用メール**をお願いします。



相談予約  
専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月、水、金の13時~17時)

(迷惑メール設定解除  
をお願いします)

① **メールにて**

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：①**お名前**、②**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

**各相談会場**で  
お待ちしております。

※**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 お申込みは相談予約専用電話をお願いします。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00~16:00) \* 祝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**