



# 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：柳澤希緒子

以前から2カ月に1回、相談室だよりをお届けして参りました(共済組合ホームページにて掲載)が、今回から「すこやか」に載せて頂くこととなりました。改めて皆さん、よろしくお願いします。

新年度が始まり、新しい環境で働かれている方も多いと思います。環境に慣れるまでもそうですが、生活リズムを含めて周囲が一段落したときに一番疲れが出やすいものです。心や身体は無理しすぎていないでしょうか。

考えがまとまらず  
不安でいっぱいになる

何をしても楽しくない、  
やる気が起きない

家族として  
どう対応していいのかわからない

周りとのコミュニケーションが  
上手くとれない



こんなことで相談していいの?とは思わずに、何かお困りごとがあれば一度ご連絡ください。専門の臨床心理士が、一緒に考えを整理するお手伝いをさせていただきます。

## 相談申し込み方法

### 帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南3丁目1番3号)

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。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)

相談時間 1回50分(初回90分程度)。場所は近鉄学園前駅にある帝塚山大学内で行います。



相談予約専用アドレス

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

緊急電話 06-6226-8462 (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
- ・お名前
- ・お電話番号
- ・ご希望日

②担当相談員

より、ご予約  
確認メールを  
送ります。

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

こころのケアセンター  
分室(16号館7F)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。

別相談機関でもカウンセリングを実施しています。

### 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**